"Mempelajari ajaran Sunan Kalijaga sama dengan menggali khazanah lama yang berharga. Banyak kearifan tersimpan di dalam ajaran tersebut. Asal saja kita tidak mudah membidahkan, maka kita akan menemukan mutiara-mutiara spiritual di dalamnya."

MISTIK DAN MAKRIFAT

Sunan Kalijaga

ACHMAD CHODJIM

Penulis *Syekh Siti Jenar* dan *Alfatihah*

SERAMBI

DAFTAR ISI

1

SUNAN KALI

SEJARAH SINGKAT SUNAN KALIJAGA

Ya, Sunan Kali adalah panggilan pendek dari Sunan Kalijaga. Setelah Syekh Siti Jenar kembali ke Hadirat-Nya maka praktis yang menjadi penghubung antara pandangan Islam dan Jawa adalah Sunan Kalijaga. Nama kecilnya, Raden Syahid. merupakan Wali Sanga yang amat populer di tanah Jawa. Namun, tak banyak orang yang tahu tentang ajaran yang dibawanya. Umumnya, orang mengenal ajarannya lewat kidung atau tembang. Di antaranya tembang "Ilir-ilir" yang biasa dinyanyikan anak-anak SD di Jawa.

Tulisan ini tidak berkisah tentang Sunan Kalijaga. Sudah banyak orang yang menulis cerita tentang dia. Justru yang ingin dikemukakan dalam tulisan ini adalah kupasan tentang ajaran dan kearifan-

nya. Hanya saja, agar pembaca tidak kehilangan jejak, saya akan ceritakan kembali secara ringkas kisah tentang Sunan Kalijaga dalam bab satu ini.

Ia adalah putra seorang adipati. Adipati Tuban [Jawa Timur] Tumenggung Wilatikta. Tentu saja kedudukan adipati di zaman itu sama sekali berbeda dengan jabatan bupati atau residen di zaman sekarang. Kekuasaan adipati itu sama dengan raja, tetapi di bawah kekuasaan Maharaja. Kadipaten Tuban waktu itu berada di bawah kekuasaan Kerajaan Majapahit. Sementara Tumenggung Wilatikta yang disebut juga sebagai Aria Teja (IV), merupakan keturunan Aria Teja III, Aria Teja II, dan berpangkal pada Aria Teja I, sedangkan Aria Teja I adalah putra dari Aria Adikara atau Ranggalawe.[1] Yang terakhir ini adalah salah seorang pendiri Majapahit.

Ketika Raden Syahid[A] lahir di bumi Tuban, keadaan Majapahit mulai surut. Beban upeti kadipaten terhadap pemerintah pusat semakin besar sehingga masa remaja Raden Syahid dipenuhi dengan keprihatinan. Lebih-lebih ketika Tuban dilanda musim kemarau panjang, gelora jiwa pemuda Syahid tak tertahan. Napas panjang dihelanya, dan dia bertanya kepada ayahandanya: “Mengapa rakyat Kadipaten Tuban yang sudah hidup sengsara dibuat lebih menderita, Ramanda?”

Tentu saja sang ayah menjadi merah mukanya. Dalam hal ini, sang ayah merasa tidak bisa berbuat apa-apa. Karena ia hanya seorang raja bawahan. Mirip dengan situasi sekarang, banyak orang yang prihatin, tetapi tidak dapat berbuat apa-apa. Sebaliknya, banyak elite yang ketahuan berbuat salah—bahkan terbukti secara hukum—tetapi dengan enteng menyatakan kepada khalayak ramai bahwa dirinya tak bersalah.

Raden Syahid akhirnya memilih menjadi *maling cluring*.[B] Mula-mula dia bongkar gudang kadipaten, dia ambil bahan

makanan, dan dibagi-bagikan kepada orang-orang yang memerlukannya dengan cara diam-diam. Penerima bahan makanan tak pernah tahu siapa orangnya yang memberikan bahan makanan itu. Namun, lewat intaian para penjaga keamanan kadipaten, akhirnya Raden Syahid tertangkap basah. Ia dibawa dan dihadapkan kepada Adipati Tumenggung Wilatikta.

Sungguh malu sang ayahanda. Keluarga Adipati merasa tercoreng dengan tindakan putranya. Diusirnya sang putra dari istana kadipaten. Pengusiran itu tidak membuat jera Raden Syahid. Dia malah melakukan perampokan dan pembegalan terhadap orang-orang kaya di Kadipaten Tuban. Namun, hasilnya tetap dibagi-bagikan kepada para fakir-miskin. Akhirnya ia tertangkap lagi. Kali ini ia diusir Adipati dari wilayah kadipaten. Tiada ampun lagi bila tertangkap di Kadipaten Tuban maka Raden Syahid ke luar Kadipaten Tuban. Ia melangkahkan kakinya entah ke mana yang jelas ia tak menghentikan perbuatan maling culuringnya. Sampai suatu hari di hutan Jati Wangi, ia melihat seorang lelaki tua yang bernama Sunan Bonang, tetapi dia tidak kenal siapa sebenarnya Sunan Bonang itu. Karena itu, Wali tua itupun hendak dimangsanya jua. Pikirnya, ada orang kaya yang bisa dibegal.

Dengan kepandaian pencak-silatnya Sunan Bonang dilumpuhkan. Sunan diminta menyerahkan bekal yang dibawanya. Termasuk tongkatnya yang tampak berkilauan. Tentu saja Sunan tidak mau menyerahkan hak-miliknya. Lalu, Raden Syahid berkata keras untuk menekan Sunan, sambil mengutarakan tujuannya bahwa perbuatannya merampok itu untuk menolong mereka yang miskin.

Pertemuannya dengan Sunan Bonang itulah yang membuat Raden Syahid tercerahkan hidupnya. Ia akhirnya menyadari bahwa perbuatan yang dilakukannya itu meski tampak mulia, tetapi tetap merupakan jalan yang salah.[2] Akhirnya, dia menyatakan diri untuk berguru kepada Sunan Bonang. Dengan demikian, Sunan Bonang merupakan guru spiritual yang pertama bagi Raden Syahid.

Sunan Bonang menerima Raden Syahid sebagai muridnya. Jaka Syahid diperintah untuk tetap berada di tepi sungai sampai Sang Sunan kembali menemuinya. Tiada terasa telah bertahun-tahun Jaka Syahid menunggu dengan setia kedatangan Sunan Bonang. Dia tetap setia bermeditasi di pinggir sungai atau kali. Ya, sebuah kepatuhan dalam ajaran makrifat. Sikap tunduk dalam berguru spiritual. Bukan teori yang dipelajari, melainkan *mujahadah*, berjuang untuk mengalami kebenaran.

Dalam salah satu cerita, masa penantian Jaka Syahid atau Raden Syahid ini dikisahkan bahwa dia menunggu dengan duduk bersemadi di pinggir kali dengan khusyuk hingga rerumputan dan semak menutupi tubuhnya. Karena itu, ketika Sunan Bonang hendak menemuinya, mengalami kesulitan. Dengan penuh waspada, akhirnya Sunan mampu menemukannya. Pada tahap berikutnya Sunan menggembleng Raden Syahid untuk mewariskan ilmu-ilmu agama dan spiritual kepadanya.

Singkat cerita, Raden Syahid mampu mewarisi ilmu-ilmu yang diajarkan oleh Sunan Bonang. Setelah itu, Raden Syahid masih berguru kepada beberapa orang wali, yaitu kepada Sunan Ampel dan Sunan Giri. Dia juga berguru ke Pasai dan berdakwah di wilayah Semenanjung Malaya hingga

wilayah Patani di Thailand Selatan. Dalam hikayat Patani, Raden Syahid dikenal juga sebagai seorang tabib. Bahkan mengobati Raja Patani yang sakit [kulit] berat hingga sembuh. Di wilayah tersebut Raden Syahid dikenal dengan nama Syekh Sa'id.[3] Dia juga dikenal sebagai Syekh Malaya. Ya, boleh jadi nama Syekh Malaya merupakan panggilan bagi Sunan Kalijaga yang pernah menjadi juru dakwah di wilayah Malaya.

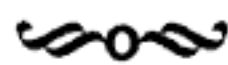
Dalam khazanah makrifat Jawa, gelar Syekh "Malaya" itu berasal dari Jawa. Kata "malaya" berasal dari "ma-laya" yang artinya mematikan diri. Dia telah mengalami *"mati sajroning urip"*, merasakan mati dalam hidup ini. Dengan menghayati kematian dalam hidup seseorang akan mengetahui hakikat hidup. Tanpa merasakan kematian dalam hidup, kita hanya bisa mencicipi kulit alam semesta ini.

Setelah beberapa tahun berguru di Pasai dan berdakwah di wilayah Malaya dan Patani, Raden Syahid kembali ke Jawa. Sekembalinya di Tanah Jawa, Raden Syahid atau Syekh Sa'id atau Syekh Malaya, *diangkat menjadi anggota Wali Sanga*, sembilan pemuka dan penyebar agama Islam di Jawa. Dalam beberapa kepustakaan, Wali Sanga juga dikenal sebagai *Wali Sana*, para penguasa wilayah dalam menyebarkan agama Islam di Jawa.[4] Berdasarkan informasi tak tertulis, kata "Wali Sanga" berasal dari "Wali Sangha". Kata "sangha" berasal dari agama Buddha, tetapi dalam "wali sangha" kata tersebut diartikan sebagai kumpulan orang-orang yang mendapat pengajaran langsung dari Allah untuk mengajarkan Islam dengan benar. Ada juga yang mengartikan "wali sangha" sebagai kumpulan [majelis] ulama penyebar agama Islam di Jawa, dan mereka itu amat tinggi ilmunya.

PERANAN SUNAN KALIJAGA

Menurut Wahyudi dan Khalid, pada dasarnya Wali Sanga merupakan suatu lembaga dakwah Islam yang beranggotakan 8 orang wali dan digantikan secara periodik bila ada anggota yang meninggal atau kembali ke negeri asalnya.[5] Nah, Raden Syahid diangkat menjadi anggota Wali Sanga pada periode III menggantikan Syekh Subakir yang kembali ke Persia. Sebagai salah satu anggota Wali Sanga, Raden Syahid dikenal dengan sebutan *Sunan Kalijaga*. Orang yang menjaga kali atau sungai! Memang ada penulis yang mengartikan sebagai qadhi yang suci. Alasannya, kalijaga dianggap sebagai pelafalan dari "qadhi zakka". Dari segi pengucapan bisa dibenarkan, tetapi tidak ada alasan pelafalan ini jika hanya ditujukan kepada Raden Syahid. Mengapa? Karena semua wali dipandang sebagai orang suci. Sebagai hakim agama yang suci.

Sunan Kalijaga mempunyai peranan yang amat penting dalam penyebaran agama Islam di Jawa. Selain Syekh Siti Jenar, hanya beliau yang aktif menyebarkan agama Islam dengan menggunakan kultur Jawa sebagai medianya. Sunan Kalijaga adalah nama yang akrab di kalangan Islam Jawa. Dan, dari berbagai kisah disebutkan bahwa Sunan Kalijaga dan Syekh Siti Jenar merupakan murid-murid Sunan Bonang. Dalam buku *Syekh Siti Jenar* yang saya tulis, sengaja nama Sunan Kalijaga tidak saya angkat di situ. Hal ini dimaksudkan untuk menghindarkan terjadinya kekeliruan pandangan terhadap Sunan Kalijaga. Karena ada penulis yang mempertentangkan Sunan Kalijaga dengan Syekh Siti Jenar. Sunan Kalijaga dianggap sebagai orang yang melakukan hukuman mati terhadap Siti Jenar.

Tentu saja, hal itu tidak benar! Pangeran Panggung, putra Sunan Kalijaga sendiri, merupakan salah seorang murid Syekh

Meski Siti Jenar dan Kalijaga sama-sama mengajarkan makrifat, namun caranya berbeda. Syekh Siti Jenar lebih menitikberatkan pada olah batin untuk pencapaian "Diri Sejati". Sedangkan Sunan Kalijaga lebih memfokuskan pengamalan praktis kehidupan sehari-hari orang Jawa dalam memahami "sangkan paran".

Siti Jenar. Dan, di kemudian hari, Jaka Tingkir yang putra Kebo Kenanga [Ki Ageng Pengging] itu, dididik oleh Sunan Kalijaga. Jadi, berdasarkan adab Jawa, tata-krama Jawa, hal itu tak mungkin terjadi. Apalagi hubungan Syekh Siti Jenar dan Kalijaga berada dalam kewalian. Bukan dalam relasi kekuasaan. Ki Pamanahan, Ki Panjawi, Ki Juru Mertani dididik Sunan Kalijaga. Padahal, orang-orang tua mereka adalah anak didik Syekh Siti Jenar. Di kemudian hari mereka ini justru membantu Sultan Hadiwijaya untuk mengalahkan murid Sunan Kudus.

Kalau Sunan Kalijaga yang melakukan hukuman mati terhadap Siti Jenar, tentunya dia akan sangat berhati-hati terhadap anak-cucu Ki Pengging. Bukan malah mendidik dan mendekatkan hubungan Jaka Tingkir dengan Sultan Trenggono. Itu terlalu risiko. Terlalu berbahaya! Ingat, menabur dendam sulit dilupakan. Nyatanya, Sultan justru mengambil menantu Jaka Tingkir yang menerima ajaran Siti Jenar. Dan, Kalijaga yang masih berkedudukan Wali di masa Sultan Trenggono, malah mengajarkan "ngelmu"[6] kepada Jaka Tingkir, yang kelak menjadi raja bergelar Sultan Hadiwijaya. Dalam kasus penghakiman terhadap Siti Jenar, justru Sunan Kalijaga memilih diam. Itulah kearifannya! Dia arif nan bijaksana. Karena itu, dia tidak mau menghakimi orang lain yang tidak berbuat pidana. Sunan Kalijaga tidak ingin terjebak dalam politik. Meski di belakang hari memiliki peranan utama dalam politik, tetapi dia tetap memilih cara pengembangan agama Islam melalui budaya yang ada.

Dalam kisah kewalian, Sunan Kalijaga dikenal sebagai orang yang menciptakan "pakaian takwa", tembang-tembang Jawa, seni memperingati Maulud Nabi yang lebih dikenal dengan sebutan *Gerebeg Mulud*. Upacara *Sekaten* [syahadatain,

pengucapan dua kalimat syahadat] yang dilakukan setiap tahun untuk mengajak orang Jawa masuk Islam adalah ciptaannya.

Salah satu karya besarnya Sunan Kalijaga adalah menciptakan bentuk ukiran wayang kulit, dari bentuk manusia menjadi bentuk kreasi baru yang mirip karikatur. Misalnya, orang yang menghadap ke depan diukir dengan letak bahu di depan dan di belakang. Tangan wayang kulit dibuat panjang hingga menyentuh kakinya. Bahkan, meski menghadap ke depan, matanya dibuat tampak utuh.

Tembang-tembang yang diciptakan Sunan Kalijaga sebenarnya merupakan ajaran makrifat, ajaran mistis, dalam agama Islam. Meski banyak tembang yang telah diciptakannya, tetapi hanya tembang "ilir-ilir" yang dikenal oleh masyarakat Jawa. Tembang ini diajarkan kepada anak-anak SD di Jawa. Harap maklum, Kalijaga membuat tembang-tembangnya dalam bahasa Jawa.

Nah, yang akan dikupas dalam bab-bab berikutnya adalah ajaran Sunan Kalijaga. Ajaran tentang makrifat dan *sangkan paran* [asal dan kembalinya manusia] yang berupa tembang-tembang. Meski Siti Jenar dan Kalijaga sama-sama mengajarkan makrifat, namun caranya berbeda. Syekh Siti Jenar lebih menitikberatkan pada olah batin untuk pencapaian "Diri Sejati", sedangkan Sunan Kalijaga lebih memfokuskan pengamalan praktis kehidupan sehari-hari orang Jawa dalam memahami "sangkan paran". Baik Siti Jenar maupun Kalijaga, keduanya sama-sama mengajarkan paham *manunggaling kawula gusti*. Sama-sama mengajarkan pencapaian menunggalnya hamba dengan Tuhan Yang Maha Esa. Yang berbeda adalah caranya.[]

2

DOA SUNAN

SUNAN KALIJAGA menyusun beberapa doa dalam bahasa Jawa. Doa-doa yang disusunnya itu berupa kidung atau mantra. Di antara doa-doa dari Sunan, yang amat terkenal adalah kidung *"Rumeksa ing Wengi"* [perlindungan di malam hari]. Kidung ini juga dikenal sebagai *"Mantra Wedha"*. Sebagai doa penyembuhan. Kidung ini disebut mantra, karena jika kidung ini diucapkan dengan keyakinan yang tinggi akan menghasilkan kekuatan gaib. Berguna untuk perlindungan dan penyembuhan. Doa "Rumeksa ing Wengi" ini dicantumkan pada akhir bab ini.

Nabi Muhammad banyak mengajarkan doa atau mantra. Semua buku "doa dan zikir" pasti memuat mantra. Dari bangun tidur, ke kamar kecil, berpakaian, makan, ke luar rumah, bepergian, bekerja

hingga kembali pulang dan tidur. Terus-menerus diiringi doa. Ada sebuah hadis yang berasal dari Abu Hurairah dan diriwayatkan oleh Ibnu Majah. Pada waktu itu, Abu Hurairah bertiduran karena merasakan sakit perutnya. Lalu, Nabi meminta Abu Hurairah untuk bangkit dan berdoa: "Bangkit dan berdoalah karena sesungguhnya dalam doa terkandung kekuatan untuk penyembuhan."[1]

Ada dua hal yang perlu diperhatikan dalam berdoa, yaitu keyakinan dan bahasa doa itu sendiri. Yang baik, tentu saja yang disertai keyakinan yang tinggi dalam berdoa, dan mengerti makna doa yang diucapkannya. *Lha*, bahasa Sunan Kalijaga itu Jawa maka disusunlah doa mantra berbahasa Jawa.

Lho, mengapa Sunan perlu menyusun mantra sendiri, kan sudah ada tuntunan doa dari Kanjeng Nabi Muhammad? *Lho*, kan sudah jelas. Bahwa doa itu akan lebih mudah dihayati dan diyakini bila bahasanya dimengerti. Dan, dalam doa yang dipraktikkan secara sungguh-sungguh, terkandung kerja. *Orare est laborare, laborare est orare,* "Berdoa artinya bekerja, bekerja artinya berdoa", kata ungkapan Barat.[2]

Perlindungan Diri

Sunan Kalijaga adalah seorang pragmatis. Dalam arti, pengetahuan yang dimiliki lebih terkait dengan urusan-urusan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya, ya kidung "rumeksa ing wengi" ini. Setiap hari manusia tidur, khususnya di malam hari. Namun, malam tetap merupakan sumber berbagai macam kejahatan. Karena malam merupakan tempat berlindung yang baik bagi perbuatan jahat, keselamatan di waktu malam sangat penting, agar besoknya bisa melanjutkan kehidupan di bumi ini. Sunan menawarkan doa keselamatan

di malam hari. Keselamatan merupakan bagian pokok dari misi agama. Dan, agama apa saja kurang memiliki makna bagi pemeluknya, jika tak ada keselamatan yang bisa ditawarkan kepada pemeluknya.

Sunan memeluk agama Islam. Agama yang bernuansa Arab ini ditransformasikan oleh Sunan kepada orang-orang Jawa. Islam yang terasa asing bagi orang Jawa diubah nuansanya menjadi agama yang bisa diterima di Jawa. Nah, keselamatan yang pertama ditawarkan oleh Sunan adalah keselamatan lahiriah. Ini merupakan keselamatan yang nyata. Keselamatan yang riil. Keselamatan yang langsung bisa dirasakan manfaatnya oleh orang-orang yang memeluknya. Dengan berdoa diharapkan seseorang dapat melindungi dirinya dari berbagai gangguan. Selamat!

Doa utama yang diberikan Sunan adalah doa untuk perlindungan, khususnya perlindungan di malam hari. Kita tahu bahwa pada malam hari umumnya orang tidur. Untuk beristirahat. Kalau ada cahaya, itu datangnya dari lampu, atau rembulan. Itupun bila rembulan lagi purnama. Tetapi cahaya malam tidak bisa menerangi segenap lingkungan seperti di kala siang hari. Banyak bagian dan pojokan yang terlindung dari cahaya malam sehingga suasana malam tampak menyeramkan. Lebih-lebih untuk tempat-tempat yang tidak tercukupi penerangannya. Di masa lalu, di masa Sunan hidup, tak ada lampu listrik. Keadaan malam hari pasti lebih seram daripada di masa sekarang. Meski di zaman sekarang keadaannya lebih terang dan lebih ramai, toh doa atau mantra untuk keselamatan di malam hari tetap berguna.

Dalam Alquran saja ada surat yang dibaca sebagai mantra untuk perlindungan dari kejahatan di waktu malam.[3] Surat lain yang dibaca untuk perlindungan diri ketika tidur adalah

"ayat kursi", yaitu ayat 255 pada surat al-Baqarah. Tetapi Sunan tak mengajarkan kedua ayat tersebut untuk penjagaan diri di waktu malam. Digalinya perbendaharaan spiritual Jawa dan dipadukan dengan ajaran Islam. Lalu, dihasilkannya tembang *Rumeksa ing Wengi* sebanyak 5 bait.

Kidung ini juga dimaksudkan untuk membebaskan diri dari serangan berbagai penyakit. Baik yang bersifat fisik maupun kejiwaan. Karena itu, di dalam baitnya dinyatakan dengan tegas bahwa kidung ini menyelamatkan diri dari penyakit, semua petaka, jin dan setan, dan perbuatan orang yang salah. Guna-guna pun tak mau mendekat. Bahkan pencuri pun tak akan mengarah pada orang yang mengamalkan mantra kidung rumeksa ing wengi. *Lho, kok bisa?* Ya bisa, *wong* mantra itu kalau dibaca dengan keyakinan dan penghayatan yang tinggi akan membangkitkan suatu daya.

Dengan kata-kata yang sederhana dan dimengerti serta diresapi oleh pembacanya, maka terciptalah energi metafisik dalam diri pembacanya. Perlu diketahui, bunyi atau irama lagu adalah *bentuk-bentuk energi*. Karena itu, jangan heran bila tutur kata atau lagu yang dinyanyikan dengan merdu bisa memesona pendengarnya. Nah, energi yang timbul itulah yang selanjutnya membawa kita ke relung terdalam dalam kehidupan kita. Bangkitlah ingsun sejati kita. Tersambunglah daya itu dengan Guru Sejati yang selalu berhubungan dengan Sang Penguasa. Lalu, melalui pikiran kekuatan itu diarahkan kepada yang dituju. Yaitu, untuk pencegahan penyakit, penyembuhan, tolak bala dan petaka, menolak teluh dan guna-guna.

Kalimat yang indah yang diucapkan dengan cara tertentu bisa memukau para pendengarnya. Kata-kata halus yang di-

sampaikan dengan lembut akan membuat orang terpesona mendengarnya. Ada apa ya...? Ya karena keindahan dan kelembutan itu mengandung energi dan kekuatan yang luar biasa. Sebaliknya kata-kata kasar dan agitatif, akan membakar emosi orang yang mendengarnya. Membangkitkan kemarahan. dan menjijikkan. Kata-kata kasar atau kotor merupakan daya setan yang ada di dalam diri kita. Yang secara alami ada di setiap diri manusia.

Kata-kata halus yang diucapkan penuh keyakinan akan membuat api menjadi air. Penyakit balik ke tempatnya. Semua akhirnya menjadi rahmat. Kalau sudah demikian, semua senjata pun tak akan mengena. *Wong* racun pun menjadi kehilangan daya bisanya karena kidung ini. Pohon dan tanah angker akan menjadi rahmat. Jadi, jangan heran bila ada orang membaca mantra atau doa lalu berani berjalan di atas api tanpa melepuh kakinya. Bahkan kekuatan mantra itu dapat dipindahkan ke orang lain sehingga orang tersebut juga tidak terbakar.

Mengapa sih mantra bisa mempunyai kekuatan? Sebenarnya, kekuatan metafisik itu melekat pada mantra atau kidung; karena ayat, mantra, atau kidung suci itu wujud dari kekuatan Ilahi. *Nggak* ada ayat sakti, meski dalam Alquran, jika dipahami secara profan! Jika itu dipahami secara duniawi. Justru orang yang membaca mantra, yang harus menyentuhnya secara sakral. Memperlakukannya dengan hati yang bersih. Keyakinan yang bersandar pada Allah semata!

Lha, sesungguhnya setiap orang ini telah dibekali "daya" dan "kekuatan" oleh Tuhan. Cuma, tidak setiap orang mampu membangkitkan daya dan kekuatannya. Sama seperti tangan dan kaki yang kita miliki. Ternyata tidak setiap diri kita ini mampu berbuat terampil dengan tangan dan kakinya. Doa

mantra juga begitu. Meski kalimat doa yang dibaca sama, tetapi hasilnya bisa berbeda.

Setiap orang dianugerahi akal oleh Yang Mahakuasa. Namun, nyatanya tidak setiap orang mampu menggunakan akal-pikirannya. Untuk bisa menggunakannya, seseorang harus melatih dan mengasahnya. Sekolah dari SD hingga doktor merupakan sarana untuk melatih akal-pikiran. Karena itu, sekolah yang kita kenal ini sebagai tempat untuk olah graita. Olah pikir, olah nalar! Tetapi kekuatan kidung, bukan lahir dari olah pikir. Daya dan kekuatan kidung merupakan hasil dari *olah rasa*!

Di dalam olah rasa itulah seseorang mampu menemui diri-sejatinya. Ingsun Sejati! Perlu diketahui bahwa "aku sejati" atau "ingsun sejati" atau "diri sejati" itu sama sekali berbeda dengan "ego". Ego adalah "aku" yang dibungkus nafsu. Ego amat terikat oleh pengalaman indrawi. Karena itu, sasaran ego adalah kepentingan diri sendiri. Pemuasan diri sendiri. Orang lain ... , itu soal nanti.

INGSUN SEJATI

Ingsun Sejati ada di dalam rasa. *Wa fi sirrî ana*. Di dalam "sirr" ada Aku. Kalimat ini saya petik dari sebuah hadis qudsi. Ya, di dalam rasa itulah Aku. Jika ego memecah belah kemanusiaan, Ingsun Sejati menyatukannya. Jika ego memecah belah "Ingsun Sejati" menjadi serpihan-serpihan "aku", Ingsun Sejati memegang kendali sumua jenis ke-ego-an.

Ego merupakan wujud *iblis* yang ada di dalam diri manusia. Jika ego dilatih, akan dihasilkan pula kekuatan, tetapi itu kekuatan jahat. Kekuatan setan! Sifatnya hanya menjauhkan manusia dari kebenaran. Kekuatannya justru untuk menyerang orang. Karena itu, orang yang hanya menuruti

egonya disebut orang jahat. Perbuatannya disebut perbuatan jahat. Perbuatan ini pula yang hendak disingkirkan oleh kidung ini.

Bila kita telah menemukan Diri Sejati kita, kita akan diiringkan menuju Guru Sejati, atau Roh Kudus yang ada di dalam diri kita. Dia sebagai tali penghubung antara "ingsun" dan Tuhan. Keyakinan yang kuat dari "ingsun" yang mampu membangkitkan daya dan kekuatan yang ada di dalam diri. Sarana untuk membangkitkannya adalah mantra atau kidung suci. Kita sadar bahwa "tiada daya dan kekuatan kecuali pada Allah". Daya dan kekuatan yang ada pada-Nya itulah yang kita berdayakan dengan membaca kidung.

Orang yang beriman menyadari bahwa daya dan kekuatan itu wujud dari *Ud'ûnî astajib lakum,* "Mintalah kepada-Ku niscaya Aku kabulkan permohonanmu."[4] Jadi, yang mengabulkan itu Allah. Mantra hanyalah sarana. Cuma alat! Daya yang timbul dari keyakinan dalam membaca mantra itu yang menyatukan antara "aku sejati" dengan "Guru Sejati" ke Samudera Kekuasaan, yaitu Allah sendiri.

Kalau kita sudah langsung mendapatkan daya dari "Sang Sumber", semua makhluk hidup yang ganas dan liar, akan memandang dengan kasih kepada diri kita. Urung, tak melukai kita. Mereka membatalkan diri niat mereka untuk mengganggu kita. Yang datang itu belas kasih. Orang mau meracun, *nggak* jadi. Bukan pembaca doa tidak dapat diracun, melainkan orang jahatnya yang urung tidak meracun. Daya yang dihasilkan dari membaca doa mantra itu yang mencegah orang yang akan berbuat jahat. Ingat, semua manusia itu berasal dari satu diri.

Mantra dibaca bukan untuk menghancurkan musuh atau lawan. Sifat mantra tidak menghancurkan, tetapi menolak!

Obat, bagaimanapun baiknya adalah racun. Karena itu, orang yang minum obat lebih dari takarannya akan mati. Ya, karena obat itu racun! Memang dalam takaran yang tepat, dosis yang kecil, obat akan membunuh penyakit yang dituju. Coba perhatikan sifat racun. Pembunuh! Dalam takaran yang kecil penyakitlah yang terbunuh. Tapi jika melebihi takarannya manusianya yang terbunuh.

Karena itu, mantra biasanya disebut juga "doa tolak bala". Dengan mantra tak ada bagian alam yang dihancurkan. Namun, petaka pun ditolak kedatangannya. Yang dituju dalam pembacaan mantra adalah keharmonisan di alam. Ada hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari: *"Orang yang berbelas kasih akan dikasih-sayangi oleh* al-Rahmân. *Maka, kasih-sayangilah yang ada di bumi, niscaya kalian akan dikasih-sayangi oleh mereka yang di langit."*

Jadi, wajar bila Sunan menyusun bagian baitnya dengan kalimat *"Semua penyakit pada pulang ke tempat asalnya/ semua hama menyingkir/ dengan pandangan kasih."*[5] Hama dan penyakit itu tidak dibunuh, tetapi mereka menyingkir. Bukan disingkirkan! Pencuri pun urung tidak mendatangi pembaca kidung. Guna-guna batal tak jadi ke tempat yang dituju. Bukan diperangi, melainkan daya negatif yang datang itu terpental dengan sendirinya. Mereka menaruh kasih pada pembaca kidung. Dalam buku "Delapan Langkah Meditasi Menuju Kebahagiaan" seorang Buddhis Bhante Henepola Gunaratanan menyebutkan bahwa orang yang dipenuhi dengan persahabatan penuh kasih maka ketika itu api, racun, dan senjata tak bisa melukai orang itu. Nah, doa yang diajarkan Sunan merupakan wujud kasih.

Dan, di alam modern kita tidak harus memahami "guna-guna" itu sebagai gangguan magis yang dibuat oleh seseorang untuk melumpuhkan orang yang dibencinya. Guna-guna juga bisa bermakna gangguan terhadap pikiran dan perasaan yang dialami oleh seseorang. Seperti merasa sesak, *sumpek,* dan pikirannya kacau.

Doa erat kaitannya dengan "aku" atau "ingsun" sejati. Ingsun Sejati menguasai raga, sedangkan ego dikuasai raga

atau segenap indra jasmani. Bila tuntutan raga saja yang harus dipenuhi maka yang dipenuhi itu *nafs* kita. Yang dituruti itu kemauan *ego*. Justru Ingsun Sejati tertutupi. Padahal sebenarnya raga hanyalah pakaian bagi Ingsun Sejati. Dapat dibayangkan apa jadinya, jika seseorang yang berpakaian hanya memenuhi pernik-perniknya pakaian itu sendiri. Niscaya ia akan tersiksa karena pakaian yang terlalu menyita perhatiannya.

Kita memang sering tertipu. Kita bekerja keras bukan demi "ingsun" kita yang sesungguhnya, tetapi demi raga kita. Kita hamburkan uang banyak untuk beli makanan yang mahal. Kita lupa terhadap gizi atau nilai yang sesungguhnya yang kita dapatkan dari makanan. Kita lebih terpikat gengsi daripada gizi. Padahal raga yang kita pakai ini pelan-pelan tetap mengalami keusangan. Cepat atau lambat, akan tak berguna lagi bagi diri sejati. Raga harus diganti dengan raga lain lagi. Makanan, minuman, sebenarnya sekadar untuk menyambung hidup.

"*Lho*, apa *nggak* boleh orang mempunyai pakaian mahal, mobil mewah, rumah indah, dan segala hiasan yang serba *wah*?"

Tentu saja, boleh! Asal tidak melupakan kebutuhan hakiki dari Ingsun Sejati. Yang juga dinamakan kebutuhan batin kita. Kebutuhan batin tidak bisa dipenuhi dengan energi dari materi. Energi itu harus dipenuhi oleh energi halus, energi metafisik, atau energi rohaniah. Energi inilah yang bisa mengekalkan kehidupan Ingsun Sejati. Energi ini dibutuhkan untuk menyempurnakan pertumbuhan Ingsun Sejati. Agar bisa kembali kepada-Nya. Bukankah kita sudah biasa

mendengarkan ungkapan *"innâ li Allâh wa innâ ilayhi râji'ûn"*,[6] kita berasal dari Allah dan kita kembali kepada-Nya. Perhatikan kalimat yang menyatakan *"kembali kepada-Nya"*.

Perjalanan kita sebenarnya berakhir pada Dia. Bukan berujung pada surga atau neraka, melainkan pada-Nya. Surga atau neraka hanyalah terminal sementara. Keduanya dicantumkan dalam kitab suci untuk memberikan motivasi bagi manusia agar dapat kembali kepada-Nya. Dengan iming-iming surga dan ancaman neraka, manusia akan berusaha menyucikan hidupnya. Agar bisa kembali kepada Yang Mahasuci.

Ingsun Sejati sebenarnya tidak butuh makanan dari apa yang ditumbuhkan oleh bumi ini. Tidak memerlukan makanan yang berasal dari tumbuhan atau hewan. Karena Ingsun Sejati merupakan manifestasi, pengejawantahan dari Dzat Ilahi, tetapi kelangsungan hidup ragalah yang memerlukannya. Raga mengalami proses lahir, tumbuh, berkembang, tua, dan akhirnya mati. Proses dari lahir hingga mati memerlukan makanan dan minuman dari bumi ini. Jadi, tumbuhan dan hewan tidak dapat digunakan untuk mengekalkan raga. Karena tumbuhan dan hewan juga mati. Sesuatu yang mati tak akan bisa mengekalkan.

Makanan dan minuman diperlukan sebatas untuk menjaga kesehatan tubuh. Selebihnya dibuang. Jika tak terbuang, kelebihan makanan dan minuman bisa menjadi racun di dalam tubuh. Yang akhirnya menimbulkan penyakit, yang justru merusak kesehatan tubuh. Karena itu, agama mewanti-wanti agar manusia makan dan minum secukupnya saja, dan tidak melampaui batas.[7]

"Apa hubungannya makan-minum dan doa? Setelah itu, mana hubungannya doa dan Ingsun Sejati?"

Sabar ...! Sebelum kita bisa memahami hubungan antara makan-minum, doa, dan Diri Sejati, kita perlu memahami makna doa bagi kita. Doa adalah permohonan. Kita memohon kepada Sang Khalik. Permintaan kepada Sang Pemilik. Sebenarnya, yang ada di dalam permintaan itu sebatas perlindungan dan kemudahan. Jadi, doa tidak dimaksudkan untuk melanggar hukum yang bekerja di alam. Misalnya, agar tidak merasa lapar, tidak mengalami kematian, dan sejenisnya. Untuk menghilangkan rasa lapar, ya kita harus makan. Untuk tidak mengalami kematian, ya kita harus dapat mengembalikan Ingsun Sejati kita kepada-Nya.

Pada umumnya, orang berdoa untuk memenuhi ajaran agama. Sekadar untuk meringankan beban kejiwaan atau batin. Mengapa dikatakan sekadar memenuhi ajaran agama atau meringankan beban batin? Karena secara material orang menyadari bahwa doa tidak mendatangkan kebutuhan material yang diminta. Dalam istilah agama: banyak doa yang tak terkabul pada kenyataannya. Ini secara material.

Doa tak terkabul karena hanya refleksi dari tuntutan raga semata. Doa tidak *makbul* [dikabulkan], tidak *mustajab* [diterima], karena hanya keluar dari mulut semata. Doa yang tidak dikabulkan ini tidak lahir dari hati terdalam. Sejak krisis melanda Indonesia, sudah ratusan ribu orang Islam yang berdoa di Mekah agar krisis segera berlalu, tetapi nyatanya, krisis tak segera pergi. Setan yang dilempari di Mina, malah mengendon di Nusantara.

Lalu, bagaimana agar doa itu makbul? Agar mustajab? Ya harus membersihkan diri lahir dan batin. Kebersihan lahir menyangkut usaha lahiriah untuk hidup bersih bersama-sama. Dalam bahasa politik, bangsa Indonesia harus bersih dari

KKN. Yaitu, bersih dari perilaku korupsi, kolusi [kongkali-kong, bersekongkol dalam ketidakjujuran], dan nepotisme. Apa itu nepotisme? Nepotisme itu memberikan posisi atau jabatan publik kepada keluarga dan sanak-famili. Dalam KKN yang dibangkitkan itu adalah energi negatif. Disebut demikian, karena KKN membangkitkan kekecewaan, kekesalan, kedengkian, dan kemarahan di hati masyarakat. Tindakan yang negatif mendorong timbulnya energi negatif.

Lha membersihkan batin itu, ya membersihkan hati dari kedengkian, iri hati, mementingkan diri sendiri, kekikiran, kesombongan, dan sejenisnya. Dalam praktiknya, kalau ingin menjadi *haji mabrur*, ya harus membebaskan bangsa ini dari kebodohan dan kemiskinan terlebih dahulu. Kita harus *cancut tali wanda,* menyingsingkan lengan baju dan ikat pinggang untuk meringankan penderitaan atau beban orang lain. Jika hal ini sudah kita lakukan, meski secara fisik kita belum berhaji, tapi kita sudah dinyatakan sebagai haji mabrur!

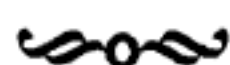
Membersihkan diri lahir dan batin merupakan kebutuhan pokok bagi Ingsun Sejati. Makanan dan minuman Ingsun Sejati tidak berupa material bumi, tetapi berupa *amalan*, budi pekerti yang makruf, dan perbuatan hati yang luhur. Dalam bahasa hadis disebutkan *"Berbudipekertilah dengan budipekerti Allah"*. Kalau kita sudah berakhlak dengan akhlaknya Allah, niscaya Allah mengabulkan permohonan kita.

Sekarang, mari kita simak ayat Alquran yang menyatakan hubungan doa dan perkenan Allah. *Pertama*, jelas sekali bahwa Allah mengabulkan orang yang berdoa kepada-Nya yang tidak menyombongkan diri dari beribadah kepada-Nya. Ingat, ibadah tidak berarti semata-mata menjalankan ritual agama, tetapi kosong dari makna ibadah itu sendiri. Ibadah adalah penghambaan!

beberapa ayat sebelumnya tentang puasa, sedangkan ayat 186 itu sendiri dalam bahasa Indonesianya sebagai berikut:

> *Jika hamba-hamba-Ku bertanya tentang Aku, sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan orang-orang yang sungguh-sungguh berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka [yang berdoa itu] memenuhi-Ku dan dalam keadaan beriman kepada-Ku agar mereka berada di jalan yang benar.*

Jelas sekali bahwa yang disebutkan sebagai orang-orang yang berdoa dalam ayat ini adalah hamba-hamba yang berdoa. Hamba atau abdi adalah orang yang statusnya sebagai pelayan. Dalam hal ini, yang dimaksud adalah pelayan-pelayan Tuhan. Orang-orang yang memenuhi seruan Tuhan. Memenuhi seruan-Nya dalam keadaan beriman. Dengan kata lain, mengerjakan kebajikan dengan tulus. Segala kebaikan yang dilakukan bukan karena adanya pamrih. Ketulusan itu sendiri menyentuh inti kemanusiaan. Dan, ayat tersebut terkait dengan puasa, karena hakikat dari puasa adalah kejujuran pelaku puasa itu sendiri. Tulus, tanpa pamrih adalah wujud kejujuran seseorang. Dan, orang yang jujur adalah orang yang berani membuka topeng dirinya.

Ayat ini didahului oleh beberapa ayat tentang puasa. Dan, tujuan puasa adalah menjadi orang-orang yang *bertakwa*. Orang yang senantiasa menjaga dirinya di jalan yang benar. Orang yang senantiasa mengawasi dirinya sendiri. Orang yang mampu mengendalikan egonya. Orang yang berani membuka kedoknya sendiri. Berani melepas topengnya. Orang demikianlah yang disebut dekat dengan Tuhan. Dan, orang yang dekat dengan Tuhanlah yang doanya didengar.

Hati yang tenang dan pikiran yang jernih membuat doa yang dipanjatkan terkonsentrasi. Kata-kata yang ada dalam kalimat doa teresapi. Daya dari pengucapan doa bangkit. Dan, doa menjadi nyata. Maka, datanglah rezeki dari arah yang tak disangka-sangka. Ingat, rezeki bukan semata-mata uang. Kesehatan dan keselamatan dalam hidup juga rezeki namanya. Jadi, benarlah ungkapan dari Barat bahwa bekerja itu berdoa, dan berdoa itu bekerja.

Minimal, yang termasuk orang bertakwa itu, ya orang-orang saleh. Inilah kelompok manusia yang standar dalam agama Islam. Orang-orang saleh adalah orang-orang yang melakukan hal-hal yang bermanfaat, baik bagi lingkungannya maupun dirinya. Jadi, yang dituju dalam beribadah, minimal ya kesalehan dalam hidup. Kesalehan yang ditopang oleh keimanan. Jika masyarakat Indonesia merupakan masyarakat saleh, krisis tak akan menimpa bangsa ini. Karena, di dalam masyarakat saleh setiap orang ingin memberikan manfaat bagi orang lain. Saling memberi merupakan sikap orang-orang saleh. Sikap saling memberi dan memerhatikan itu wujud dari pelayanan terhadap Tuhan. Oleh karena itu, doa orang-orang yang memberikan pelayanan inilah yang didengar Tuhan. Bagi masyarakat yang orang-orangnya saling memberi, doa-doa yang mereka panjatkan, niscaya akan dikabulkan Tuhan. Ya, Tuhan mengabulkan permohonan orang-orang yang saling memelihara keharmonisan dalam hidup.

Lha, bagaimana kalau masyarakatnya masih penuh KKN? Apakah doa yang dipanjatkan secara individual tidak diterima Tuhan? Tuhan akan menerima sebatas untuk memenuhi kebutuhan individu itu. Bukan untuk kesejahteraan bersama. Inilah yang dimaksud dalam Q.S. al-Thalâq [65]: 2–3, *"Barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia menjadikan baginya jalan keluar. Dan, memberinya rezeki dari arah yang tak disangka-sangka."*

Puasa merupakan sarana untuk menahan hawa nafsu. Hasil dari puasa yang benar adalah hidup tenang, dan tidak mudah emosional. Dalam ketenangan hidup itulah doa seseorang akan didengar Tuhan. Dan, kalau kita bicara tentang puasa, bukan cuma puasa Ramadan yang 29 atau 30 hari itu. Dalam pengertian puasa tercakup juga upaya-upaya untuk

menahan hawa nafsu dalam hidup sehari-hari. Usaha-usaha untuk mewujudkan perilaku yang makruf dalam kehidupan.

Sunan Kalijaga menganjurkan orang-orang yang berdoa untuk melakukan *mutih*. Ya, puasa mutih. Yaitu, mengurangi makan, dan yang dimakan hanya nasi putih atau ubi-ubian yang tawar rasanya. Dan, minumnya pun cukup air tawar. Tak ada asin dan manis dalam makan dan minum. Berapa lamanya? Dalam setahun cukup 40 hari saja. Puasa mutih selama 40 hari sudah cukup untuk menurunkan emosi dan dorongan hawa nafsu lainnya.

Jika diumpamakan laut, deru ombak mereda. Airnya tenang dan jernih. Ikan yang berseliweran di dalamnya tampak jelas. Hati yang tenang dan pikiran yang jernih membuat doa yang dipanjatkan terkonsentrasi. Kata-kata yang ada dalam kalimat doa teresapi. Daya dari pengucapan doa bangkit dan doa menjadi nyata maka datanglah rezeki dari arah yang tak disangka-sangka. Ingat, rezeki bukan semata-mata uang. Kesehatan dan keselamatan dalam hidup juga rezeki namanya. Jadi, benarlah ungkapan dari Barat bahwa bekerja itu berdoa, dan berdoa itu bekerja.

Menurut Sunan, doa *Rumeksa ing Wengi* jika dibaca di dalam air, dan airnya dipakai mandi dapat digunakan sebagai sarana untuk segera mendapatkan jodoh. Jika dibaca sebelas kali tengah malam, akan membebaskan yang bersangkutan dari himpitan hutang. Jika didahului dengan puasa sehari semalam, sambil dibaca tengah malam dengan mengelilingi pematang sawah/ladang maka tanamannya tak akan terserang hama dan penyakit. Juga bisa dibacakan pada nasi bekal prajurit yang bertempur agar memperoleh keunggulan dalam perang. Selanjutnya tentang isi doa ini akan dibahas tersendiri dalam bab berikutnya.

Doa di Zaman Sekarang

Kita saat ini hidup di alam modern. Kehidupan menjadi mekanistis sehingga rasanya menjadi manusia *kolot*, kuno, jika masih mengamalkan doa mantra. Dalam pikiran kita timbul keyakinan bahwa penyakit ya harus disembuhkan dengan obat, atau secara medis, kedokteran. Kalau ada hama yang menyerang tanaman ya harus dikendalikan dengan menggunakan pestisida. Kalau hendak segera mendapatkan jodoh ya banyak bergaul dan ramah kepada orang lain.

Nah, di sinilah kita harus memahami makna pencegahan dan penyembuhan. Apa yang ditawarkan oleh dunia modern adalah penyembuhan. Untuk menyembuhkan suatu penyakit atau krisis dalam kehidupan. Kita sering lupa, bahwa mencegah suatu penyakit, memberikan hasil yang jauh lebih baik daripada menyembuhkannya. Penyembuhan menimbulkan bekas luka, sedangkan pencegahan berarti memertahankan semuanya berjalan dengan baik.

Obat, bagaimanapun baiknya, adalah racun. Karena itu, orang yang minum obat lebih dari takarannya akan mati. Ya, karena obat itu racun! Memang dalam takaran yang tepat, dosis yang kecil, obat akan membunuh penyakit yang dituju. Coba perhatikan sifat racun. Pembunuh! Dalam takaran yang kecil penyakitlah yang terbunuh, tetapi jika melebihi takarannya manusianya yang terbunuh.

Pestisida adalah zat yang beracun untuk membunuh atau membasmi hama. Kalau benar pemakaiannya terbunuhlah hamanya dan risiko yang dialami manusianya kecil. Akan tetapi, siapa yang bisa menjamin bahwa takaran yang diterapkan itu sudah benar? Sering kali petani menyemprotkan pestisida pada tanamannya melebihi takaran yang dianjurkan

oleh pihak yang berwenang. Semboyan petani "Yang penting hamanya mati." Bukan hanya akan mati, melainkan petani harus menyaksikan sendiri bahwa hama yang disemprot pestisida, itu mati. Tentu bisa mati seketika karena disemprot dengan dosis yang berlebihan. Akan tetapi, dosis yang berlebihan akan mencemari lingkungan hidup.

Lalu, apakah kita harus kembali kepada cara-cara kuno dalam pengobatan, dan kita tinggalkan penyembuhan secara medis? Apakah harus ditinggalkan pemberantasan hama dengan penggunaan pestisida?

Kita tidak perlu kembali kepada cara-cara kuno, tetapi kita juga jangan bergantung sepenuhnya pada cara-cara medis. Seolah-olah kita di zaman sekarang ini tidak perlu khawatir terhadap sakit, karena setiap penyakit ada obatnya. Pola pikir demikian ini salah! Justru kita harus pandai-pandai menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan kita agar penyakit tidak datang menyerang. Menjaga tubuh dan lingkungan tetap sehat, itu namanya *preventif* alias pencegahan penyakit. Sementara upaya untuk menyembuhkan diri dari sakit, itu namanya *kuratif* atau pembasmian penyakit.

Preventif berarti melakukan tindakan yang menguntungkan. Karena tak ada makhluk yang tak bersalah yang ikut terbunuh, sedangkan pada kuratif, meski sedikit, pasti ada yang menjadi korban. Ada makhluk hidup yang tak bersalah yang ikut terbunuh. Ada jasad hidup yang bukan sasaran menjadi terbunuh. Sedikit atau banyak lingkungan hidup tercemari.

Pestisida pun tidak perlu ditinggalkan dalam dunia pertanian, tetapi pestisida jangan dijadikan sebagai senjata pamungkas. Harus diusahakan cara-cara untuk menyelamatkan

tanaman pertanian dengan sesedikit mungkin penggunaan pestisida. Jika belum perlu, hendaknya tidak digunakan dulu. Pestisida baru digunakan bila tidak ada cara lain untuk mengendalikan serangan hama dan penyakit.

Sekarang ini ada kecenderungan hadirnya pengobatan alternatif. Pengobatan dengan menggunakan pijat, tusuk jarum, *urut* [pijat untuk membetulkan kembali letak otot atau tulang yang tergeser dari tempatnya], dan doa mantra. Bahkan sekarang ini banyak penulisan buku tentang pengobatan alternatif atau penyembuhan dengan doa dan kekuatan pikiran. Penulisnya bukan hanya dari Indonesia sendiri, melainkan justru sebagian besar dari luar negeri, bahkan berasal dari negara-negara maju. Tulisan mereka malah berdasarkan penelitian yang canggih. Buku-buku tertentu tentang penyembuhan melalui pikiran memuat daftar penerbitan yang berkaitan dengan penyembuhan alternatif, juga alamat-alamat para praktisi penyembuhan alternatif di Amerika.[8]

Dalam sebuah tulisannya dokter Bernie Siegel[9], pendiri Lembaga Ecap [Exceptional Cancer Patients] di Amerika Serikat menceritakan bahwa William Calderon didiagnosis pada Desember 1982. Dia ternyata terserang *Sindrom Hilangnya Sistem Kekebalan* [AIDS]. Dokter-dokternya mengatakan kepada Calderon bahwa kemungkinan hidupnya tinggal enam bulan. Tetapi, dengan dukungan kekasihnya, pemulihan hubungannya dengan keluarganya, pemaafan terhadap orang-orang yang pernah menyakitinya, meditasi dengan menggunakan pembayangan pikiran untuk melawan penyakitnya, disertai olahraga yang teratur dan makanan yang bergizi; maka akhirnya tumor-tumor yang menyerangnya berangsur-angsur lenyap.

Lho, orang Amerika dan Eropa yang amat maju peradabannya saja, saat ini justru gencar untuk mencari pengobatan alternatif. Mengapa kita tidak mencoba mengimbangi pengobatan secara medis dengan pencegahan dan pengobatan secara metafisik? Sama-sama berhasilnya, penyembuhan alternatif memiliki efek yang lebih baik bagi kesehatan lahiriah dan batiniah. Tak ada bekas luka yang ditinggalkan. Segala sesuatunya mulus seperti sedia kala.

Dus, kita tidak perlu takut dicap kolot bila kita memadukan penyembuhan secara medis dengan secara metafisik. Karena, hakikatnya kesembuhan itu dari Tuhan. Nabi Ibrahim, yang dikenal sebagai bapak para nabi, dengan tegas menyatakan bahwa jika dia sakit maka Tuhanlah yang menyembuhkannya.[10] Penyembuhnya hanyalah Allah. Sedangkan obat, jamu, pijat, kekuatan pikiran, ataupun doa dan mantra hanyalah sarana yang digunakan untuk menyembuhkan.

Karena itu, doa yang diajarkan oleh Sunan Kalijaga tetap relevan hingga hari ini. Meskipun doa tersebut disampaikan dalam bahasa Jawa, doa itu tidak melanggar prinsip ketauhidan. Doa yang diajarkan itu selaras dengan ajaran Islam. Sesuai dengan penyembuhan alternatif di negara-negara maju. Dus, tidak perlu ragu untuk mengamalkannya. Sebagaimana disebutkan di atas, agar doa tersebut dikabulkan Tuhan maka untuk pengamalannya harus didahului dengan puasa mutih.

***Doa* Rumeksa ing Wengi**

Ana kidung rumeksa ing wengi
teguh hayu luputa ing lara
luputa bilahi kabèh
jim sètan datan purun

paneluhan tan ana wani
miwah panggawé ala
gunaning wong luput
geni atemahan tirta
maling adoh tan ana ngarah ing mami
guna duduk pan sirna//

Sakèhing lara pan samya bali
sakèh ngama pan sami miruda
welas asih pandulunė
sakèhing braja luput
kadi kapuk tibaning wesi
sakèhing wisa tawa
sato galak tutut
kayu aèng lemah sangar
songing landhak guwaning
wong lemah miring
myang pakiponing merak//

Pagupakaning warak sakalir
nadyan arca myang segara asat
temahan rahayu kabeh
apan sarira ayu
ingideran kang widadari
rineksa malaekat
lan sagung pra rasul
pinayungan ing Hyang Suksma
ati Adam utekku baginda Esis
pangucapku ya Musa//

Napasku nabi Ngisa linuwih
nabi Yakup pamiyarsaningwang
Dawud suwaraku mangké
nabi Brahim nyawaku
nabi Slèman kasektèn mami
nabi Yusup rupèng wang
Édris ing rambutku
bagindha Ngali kuliting wang
Abubakar getih daging Ngumar
singgih
balung bagindha Ngusman//

Sungsumingsun Patimah linuwih
Siti Aminah bayuning angga
Ayup ing ususku mangké
nabi Nuh ing jejantung
nabi Yunus ing otot mami
nétraku ya Muhamad
pamuluku Rasul
pinayungan Adam Kawa
sampun pepak sakathahé para nabi
dadya sarira tunggal//

Terjemahan Indonesianya:

Ada kidung rumeksa ing wengi. Yang menjadikan kuat selamat terbebas dari semua penyakit. Terbebas dari segala petaka. Jin dan setan pun tidak mau. Segala jenis sihir tidak berani. Apalagi perbuatan jahat. Guna-guna tersingkir. Api menjadi air. Pencuri pun menjauh dariku. Segala bahaya akan lenyap.

> Semua penyakit pulang ke tempat asalnya. Semua hama menyingkir dengan pandangan kasih. Semua senjata tidak mengena, bagaikan kapuk jatuh di besi. Segenap racun menjadi tawar. Binatang buas menjadi jinak. Pohon ajaib, tanah angker, lubang landak, gua orang, tanah miring dan sarang merak;
>
> Kandangnya semua badak. Meski batu dan laut mengering. Pada akhirnya semua selamat. Sebab badannya selamat, dikelilingi oleh bidadari, yang dijaga oleh malaikat, dan semua rasul, dalam lindungan Tuhan. Hatiku Adam dan otakku Nabi Sis. Ucapanku ialah Nabi Musa.
>
> Napasku Nabi Isa yang amat mulia. Nabi Ya'kub pendengaranku. Nanti Nabi Daud menjadi suaraku. Nabi Ibrahim sebagai nyawaku. Nabi Sulaiman menjadi kesaktianku. Nabi Yusuf menjadi rupaku. Nabi Idris pada rambutku. Ali sebagai kulitku. Abu Bakar darahku dan Umar dagingku. Sedangkan Usman sebagai tulangku.
>
> Sumsumku adalah Fatimah yang amat mulia. Siti Aminah sebagai kekuatan badanku. Nanti Nabi Ayub ada di dalam ususku. Nabi Nuh di dalam jantungku. Nabi Yunus di dalam ototku. Mataku ialah Nabi Muhammad. Air mukaku rasul dalam lindungan Adam dan Hawa. Maka, lengkaplah semua rasul, yang menjadi satu badan.

Kupasan tentang kandungan kidung ini ada di bab berikutnya. Kita coba untuk melihat makna doa tersebut dari segi falsafah dan teologinya. Ternyata doa tersebut bukan semata-mata rangkaian kata, melainkan ajaran dan akidah agama.[]

3

Kandungan Kidung Rumeksa Ing Wengi

BILA KITA SIMAK dengan saksama bait pertama kidung tersebut, kandungannya tidak jauh berbeda dengan surat al-Nâs dan al-Falaq. Intinya adalah perlindungan. Bukan hanya perlindungan dari kejahatan orang, melainkan juga perlindungan dari penyakit. Cobalah Anda baca kidung ini dengan penuh perhatian. Bagi yang tidak mengerti bahasa aslinya kidung, bisa membaca terjemahannya yang ada di bawahnya.

Ana kidung rumeksa ing wengi
teguh hayu luputa ing lara
luputa bilahi kabèh
jim sètan datan purun
paneluhan tan ana wani
miwah panggawé ala
gunaning wong luput
geni atemahan tirta

maling adoh tan ana ngarah
ing mami
guna duduk pan sirna//

"Ada kidung rumeksa ing wengi. Menyebabkan kuat selamat terbebas dari semua penyakit. Terbebas dari segala petaka. Jin dan setan pun tidak mau. Segala jenis sihir tidak berani. Apalagi perbuatan jahat. Guna-guna dari orang tersingkir. Api menjadi air. Pencuri pun menjauh dariku. Segala bahaya akan lenyap."

KEKUATAN PIKIRAN

Kidung dalam bahasa Jawa bisa bermakna sabda atau firman. Dengan demikian, kidung ini merupakan sabda suci yang dimaksudkan untuk menjaga diri di malam hari. Seperti yang dijelaskan di bab dua, malam hari merupakan sumber berbagai macam kejahatan. Meski di siang hari banyak terjadi kejahatan, tetapi di malam hari lebih banyak lagi. Karena banyak kejahatan yang dilakukan secara tidak terang-terangan.

Berdasarkan kenyataan di atas, bait pertama ini berisi ajaran tentang perlindungan dari berbagai kejahatan yang biasa dilakukan di malam hari. Bukan hanya kejahatan dari hasil perbuatan jahat orang atau pencurian, melainkan juga kejahatan gaib seperti sihir, teluh, tuju, santet, dan sebagainya. Dengan melafalkan kidung ini, berbagai kejahatan malam tersebut akan menyingkir. Bukan diperangi, melainkan ditolak. Bukan disingkirkan, melainkan kejahatan itu sendiri yang menyingkir.

Memang di alam modern ini seolah-olah tak ada kejahatan gaib atau metafisik. Seolah-olah tidak ada, terutama bagi yang tinggal di kota besar. Tetapi, jika kita baca berbagai

keluhan dalam "surat kepada redaksi" di berbagai surat kabar atau majalah, banyak kita temukan berita tentang orang yang dihipnotis dan diambil barang-barang berharga miliknya tanpa disadari. Juga berita orang yang diguna-guna. Orang dipelet agar jatuh cinta. Bagaimana ini, *lha wong* cinta kok dipaksa-paksa. Ada lagi, yang untuk mempertahankan atau meraih jabatan, orang pergi ke dukun atau paranormal, lalu meletakkan jampi-jampian dalam bungkusan kain di dalam atau sekitar ruang kerjanya. Hal semacam ini pernah diekspos, dibeberkan, di banyak media massa beberapa tahun yang lalu.

Mengapa hal-hal yang berbau misteri terjadi di Nusantara ini? Hal ini tak bisa dilepaskan dari budaya-budaya yang ada di Indonesia. Sampai sekarang kita masih dengar cerita tentang Ratu Kidul, babi *ngepet*, tuyul, tukang pelet, daerah angker, dan lain-lain. Selama berbagai mitos ini masih hidup di tengah masyarakat maka kekuatan gaib atau metafisik yang negatif itu tetap eksis, tetap ada.

Mengapa hal ini bisa terjadi? Ya, karena kepercayaan kita sendirilah yang memelihara eksistensi kejahatan gaib tersebut. Kekuatan pikiran masyarakat kita yang membentuk eksistensi negatif di sekitar kita. Di Barat, kekuatan pikiran dieksplorasi, diberdayakan untuk hal-hal yang positif. Akan tetapi, di Timur, khususnya di Indonesia, kekuatan pikiran diberdayakan untuk yang negatif seperti sihir, teluh, dan sejenisnya. Peran media massa dalam menghidupkan hal ini tak bisa diabaikan. Bahkan film misteri amat menonjol dan *laris*, laku keras, di berbagai teve.

Kekuatan gaib yang negatif ini akan mereda dengan sendirinya jikalau hal ini tidak terus-menerus diekspos di media massa [surat kabar, majalah, tabloid, radio, teve, dan

lain sebagainya]. Ini berbeda dengan cerita *voodoo* atau *hoodoo* di Amerika. Cerita tentang praktik *black magic,* magi hitam, kekuatan sihir, di Amerika disuguhkan sebagai hiburan bagi bangsa Barat yang sudah hidup di alam rasional. Voodoo tersebut memang merupakan praktik sihir di kepulauan yang ada di Samudra Pasifik. Praktik sihir dan santet yang ada di Nusantara juga salah satu bentuk voodoo. Bagi orang Barat pemfilman voodoo dianggap sebagai hiburan. Sama seperti orang-orang kota yang melihat *debus* dari Banten.

Di Barat sekarang ini praktik sihir tidak dianggap sebagai hal yang membahayakan masyarakatnya. Karena, dapat dikatakan, mereka itu hidup di alam yang serba rasional. Lain halnya beberapa ratus tahun yang lalu, para tukang sihir atau orang yang diduga sebagai tukang sihir, *witch*, pelaku magi hitam, di Eropa ditangkapi dan dibakar. Hal-hal semacam ini diberantas oleh masyarakat seiring dengan perkembangan revolusi industri yang ada di sana. Karena itu, ketika Belanda menjajah Nusantara, mereka tidak takut akan disihir atau diguna-guna oleh orang-orang Nusantara. Kekuatan rasionalitas, daya pikiran, telah mengalahkan kekuatan sihir.

Seharusnya yang diekspos adalah kekuatan pikiran untuk penyembuhan. Seperti pengobatan yang dikenal dengan *penyembuhan alternatif.* Hipnotis, telepati, jampi-jampi, mantra, doa, dan berbagai bentuk kekuatan pikiran dipraktikkan untuk penyembuhan suatu penyakit. Perlu diketahui, doa merupakan salah satu bentuk praktik kekuatan pikiran. Ingat, ketika seseorang yakin sekali terhadap doa yang dilafalkannya, sebenarnya dia membangkitkan daya pikirannya sendiri.

Kata-kata yang tertata rapi di dalam sebuah doa, sebenarnya untuk menjadi titik perhatian dan tujuan dari pelafal

doa. Titik perhatian untuk membangkitkan konsentrasi atau kekuatan pikiran. Kemudian kekuatan itu ditujukan sesuai dengan kata atau kalimat yang ada di dalam doa. Nah, karena itu jangan heran jika di dalam hadis disebutkan bahwa **al-du'âu mukhkhu al-'ibâdah,** *"Doa itu sumsum atau inti [otak] ibadah".* Hadis ini diriwayatkan oleh Tirmidzi. Dan, dalam hadis yang diriwayatkan oleh Ahmad, disebutkan bahwa doa itu harus disertai keyakinan akan terkabul.

Para nabi, rasul, utusan Tuhan, wali, dan sejenisnya senantiasa mengajarkan doa keselamatan bagi umatnya. Doa-doa keselamatan mengandung permohonan untuk pencegahan dan penyembuhan penyakit, termasuk penyakit batin. Dalam Islam ada doa keselamatan yang bahasa Indonesianya sebagai berikut.

Ya Allah, kami memohon kepada-Mu
keselamatan dalam beragama
kesehatan jasad
tambahnya ilmu
rezeki yang penuh berkat
tobat sebelum datangnya ajal
dan kasih sayang-Mu ketika ajal
perlindungan setelah ajal
ringankanlah ketika kami mengalami
sakaratul maut
selamatkan kami dari api
dan ampunan ketika kami dihisab.

Doa ini biasa dilafalkan oleh *mudin,* pegawai agama di kelurahan atau pedesaan, ketika memimpin acara selamatan. Ini memang merupakan doa kolektif. Doa untuk keselamatan bersama. Meski boleh juga dilafalkan secara pribadi. Namun,

doa tersebut aslinya di dalam bahasa Arab. Sehingga doa tersebut biasanya dilakukan sebagai pemenuhan formalitas belaka. Ya, karena hampir semua orang yang datang dalam selamatan cuma mengaminkan saja. Kebanyakan mereka tak mengerti artinya. Mereka cuma modal keyakinan bahwa itu arti yang dikandungnya baik.

Lain dengan doa "Rumeksa ing Wengi". Doa ini sengaja ditulis dalam bahasa kaumnya Sunan Kalijaga, yaitu bahasa Jawa. Bahasa Jawa yang berkembang di daerah pesisiran. Doanya juga berisi tentang penolakan terhadap berbagai jenis kejahatan dan kerusakan yang ada di Jawa. Kata-katanya di susun dalam sastra *macapat*[1] yang ditulis dalam metrum *"dhandhanggula"*, suatu bait-bait tembang yang mengharap terwujudnya cinta kasih dan hal-hal yang menyenangkan.

Kata-kata yang digunakan dalam kidung ini selaras dengan pola pikir orang Jawa. *Lho*, kalau begitu tidak bersifat nasional *dong*? Juga tidak internasional? Lalu, buat apa disebarkan untuk dibaca oleh orang-orang yang bukan Jawa, kan tidak ada gunanya? Sabar dulu..., *nggak usah* berkecil hati.

Diceritakan oleh Robert Frager[2]:

> Seorang sarjana menyapa sang pertapa yang sedang berdoa, seraya menjelaskan bahwa berdasarkan bahasa Arab klasik, pertapa itu tidak tepat dalam mengucapkan doa tersebut. Sarjana itu merasa puas telah meluruskan sang pertapa yang buta huruf. Lagi pula disebutkan, bahwa siapa yang menguasai doa itu dapat berjalan di atas air.
>
> Sarjana itu pun pergi. Merasa puas atas amal baiknya. Kemudian, dia mendengar suara dari belakangnya, lalu menoleh. Sang pertapa sedang berlari di atas air untuk mengejarnya. "Hai *nak,* aku telah mengucapkan doa tersebut secara

salah selama bertahun-tahun! Tolong ulangi kembali untukku dengan cara yang benar, sekali lagi."

Nah, apa yang bisa kita petik dari cerita di atas. Ternyata doa yang berbahasa Arab itu pun bisa dibaca oleh siapa saja. Yang penting adalah keyakinan orang yang berdoa, mengerti maksud doa yang dibacanya itu, dan disertai dengan tirakat yaitu olah batin dalam hidup ini. Tentu saja, akan lebih baik lagi kalau pelafal doa itu mengerti makna kata-kata yang ada di dalam doa itu. Dan, dalam buku ini doa "Rumeksa ing Wengi" disertai terjemahan dalam bahasa Indonesia. Agar pembaca non-Jawa dapat mengerti maksud dan tujuan doa ini.

Dalam bait pertama disebutkan bahwa khasiat doa ini bagaikan air yang memadamkan api. Dan, maksud doa ini di antaranya memang untuk menghindarkan diri dari bahaya api. Karena itu, doa ini juga *dirapal,* dilafalkan ketika seorang prajurit hendak maju perang. Tak perlu diragukan! Meski seorang prajurit telah menyandang senjata modern dengan topi baja dan baju yang tahan peluru, tak ada ruginya mengamalkan doa ini.

Lho, apa ada hubungannya antara doa dan fisika? Dalam Perang Kemerdekaan, ketika itu senjata kita masih minim. Bahkan banyak yang hanya bermodalkan *bambu runcing.* Banyak tentara rakyat yang hanya bawa katapel, bambu runcing, dan disertai doa. Toh, akhirnya menang. Banyak cerita gaib yang beredar di sekitar Perang Kemerdekaan. Ketika meletus G-30-S di tahun 1965, saya menyaksikan sendiri orang-orang yang *tidak mempan*, tidak dapat dilukai oleh peluru. Cuma topi dan bajunya yang berlubang bekas tertembus peluru.

Mengapa itu bisa terjadi? Ya, karena kekuatan pikiran atau kesadaran dari mereka yang tidak tertembus peluru itu. Memang secara normal, tubuh kita yang dibangun atas kumpulan material padat ini akan rusak oleh kekuatan material lain yang lebih besar. Daging akan hancur bila dipalu [dari besi]. Akan tetapi, kekuatan pikiran yang bangkit [setelah melafalkan doa] bisa membuat daging tersebut tidak mengalami kerusakan setelah dipalu. Menurut Talbot,[3] kesadaran [kekuatan pikiran] dapat menghasilkan sebuah medan biogravitasi [gravitasi makhluk hidup] yang dapat berinteraksi dan mengubah medan gravitasi yang mengendalikan materi.

Nah, kesadaran atau kekuatan pikiran bisa membuat struktur atau bangunan padat dari peluru menjadi sesuatu yang lunak ketika menimpa orang yang merapalkan doa. Bara api yang dilewati oleh pendeta Hindu atau Buddha dalam pertunjukan pun tidak menyebabkan kulit mereka melepuh. Hal ini disebabkan gerakan molekul-molekul kulit pendeta tersebut berubah dan sifatnya melindungi dari panas api. Lha, kalau orang lain yang tidak dipengaruhi oleh pendeta tersebut dan lewat ya pasti terbakar.

Pikiran hanyalah alat bagi ingsun sejati. Ia bisa digunakan secara fisik maupun metafisik. Bersifat fisik bila cuma digunakan untuk berpikir sederhana atau pada tataran yang rendah. Bila terus dikonsentrasikan, ditingkatkan kekuatannya, ya bangkitlah kekuatan metafisik. Hipnotis pun merupakan kekuatan pikiran. Hanya saja disalurkan melalui mata sehingga orang yang dipandang akan melemah kesadarannya. Telepati[4] pun merupakan kekuatan pikiran atau kesadaran.

Dengan demikian, dalam bait pertama ini perapalan kidung dikandung maksud untuk mencegah dan menyembuhkan penyakit yang bersarang di dalam jasmani, menolak

gangguan dari kekuatan gaib yang negatif, teluh dan guna-guna, serta gangguan dari kejahatan orang seperti pencurian. Orang yang mau mencuri barang milik si pelafal doa, menjadi mengurungkan niatnya untuk mencuri.

Bebas dari Hama dan Senjata

Dalam bait yang kedua dinyatakan dengan tegas bahwa khasiat atau kesaktian yang dihasilkan dari melafalkan doa ini adalah untuk menolak serangan hama pada sawah dan ladang. Juga untuk menghindarkan diri dari serangan senjata. Memang, tampak tidak masuk akal, *wong* pengucapan doa kok bisa membuat hama dan penyakit pergi. Senjata kok bisa ditaklukkan oleh doa. Mari kita simak bait kedua di bawah ini.

Sakèhing lara pan samya bali
sakèh ngama pan sami miruda
welas asih pandulunė
sakèhing braja luput
kadi kapuk tibaning wesi
sakèhing wisa tawa
sato galak tutut
kayu aèng lemah sangar
songing landhak guwaning wong
lemah miring
myang pakiponing merak//

"Semua penyakit pulang ke tempat asalnya. Semua hama menyingkir dengan pandangan kasih. Semua senjata tidak mengena, bagaikan kapuk jatuh di besi. Segenap racun menjadi tawar. Binatang buas menjadi jinak. Pohon ajaib, tanah angker, lubang landak, gua orang, tanah miring dan sarang merak."

Bait kedua baris pertama hingga ketujuh merupakan lanjutan dari bait pertama. Kandungannya masih berkisar pada perlindungan diri. Bila pada bait pertama disebutkan bahwa badan menjadi kuat dan terbebas dari segala penyakit, maka pada bait keduanya disebutkan bahwa segala penyakit kembali ke tempat asalnya. Penyakit urung menyerang. Bahkan hama dan penyakit menyingkir. Tidak mau menyerang tanaman yang dirapalkan doa ini.

Penyakit tidak mau menyerang pelafal doa. Juga tidak mau menyerang tanaman di sawah ladangnya. Untuk mencegah serangan hama dan penyakit di sawah dan ladang, pembaca doa disyaratkan untuk berpuasa sehari semalam terlebih dahulu. Ini bentuk puasa lahir batin selama 24 jam. Makan sahur dan buka puasanya pada tengah malam. Lalu, kidung "Rumeksa ing Wengi" ini dibaca sambil mengelilingi pematang sawah atau ladang.

Saya mendapat cerita dari seorang teman yang ikut aktif dalam pengendalian hama terpadu. Dia menyaksikan sendiri orang yang merapalkan doa ini untuk mencegah serangan hama tikus di sawahnya. Waktu itu terjadi ledakan hama tikus sehingga banyak sawah yang ludes akibat serangan tikus. Ternyata sawah si petani yang mengamalkan doa ini malah aman dari serangan tikus. Bukan karena banyak tikus mati yang disebabkan oleh kekuatan doa itu, melainkan tak ada tikus yang mau datang pada sawah yang dibacakan doa tersebut. Ini menunjukkan bahwa tujuan utama doa bukan untuk menghancurkan atau memusnahkan makhluk hidup lainnya, melainkan untuk menjaga keharmonisan alam.

Memang, kalau kita mendengar kata "doa" di milenium modern ini, seakan-akan kita ini hidup di zaman yang masih primitif. Berdoa bagaikan kegiatan orang yang masih percaya

pada takhayul dan bahkan banyak orang yang mencibir. Akan tetapi, kita akan terkejut bila membaca keterangan Dokter Larry Dossey [dokter yang berkaliber internasional dari Amerika Serikat]. Menurutnya, doa adalah salah satu dari sekian banyak upaya nonlokal yang mempunyai efek penyembuhan.[5]

Doktor Larry Dossey menceritakan adanya doa yang bisa mengusir belatung yang menyerang ikan asin. Menurut laporan, seorang pemilik toko ikan asin menjelaskan kepada seorang pelayan jemaat bahwa toko ikan asinnya telah diserang belatung. Ratusan ikannya telah diserang belatung, ulat-ulat kecil yang berwarna putih. Kemudian, pelayan jemaat itu mundur dan membacakan mantra dengan suara rendah. Belum selesai mantra dibaca, berguguranlah belatung-belatung yang ada pada ikan asin itu. Cerita doktor Dossey ini bisa dibaca dalam bukunya *Healing Beyond the Body* [Penyembuhan di luar Tubuh].

Juga dilaporkan bahwa ladang bunga matahari dari seorang petani Rusia telah diserang hama cacing. Kerusakan besar terjadi akibat serangan cacing. Dipanggillah seorang imam dari Caucasus. Lalu, imam membacakan doa-doa yang dibuat oleh para santo Gereja Ortodoks Yunani dengan khusyuk. Cacing-cacing itu berjatuhan dari tanaman dan lari seperti aliran kecil yang berlawanan dari pembaca doa.

Dalam hal penyembuhan penyakit badan jasmani, orang yang berdoa dapat disamakan dengan orang yang berobat. Ada beberapa faktor yang turut memengaruhi kemanjurannya. Di antaranya, alam tak-sadar si pendoa, harapan dan kecemasan, keyakinan, dan pengalamannya. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagian besar kehidupan kita ini kita alami secara tak sadar. Alam tak-sadar bekerja sama dengan doa yang kita ucapkan, dan hasilnya menakjubkan.

Banyak orang yang merasa sembuh sebelum pergi ke dokter. Berkat doa! Banyak orang yang mampu melewati masa kritis dalam hidupnya setelah berdoa yang disertai dengan keyakinan, harapan dan kecemasan. Pengalaman positif, yaitu merasa doanya terkabul, membuat orang yang berdoa semakin yakin hasilnya. Penulis sendiri merupakan orang yang yakin akan makna dan kekuatan sebuah doa.

Tentu saja sebuah doa akan terkabul bila kita tidak melanggar asas doa. Misalnya, kita berdoa agar diberi Tuhan sebuah mobil baru. Dan, kita berharap mobil itu akan ada di muka kita seketika. Ini namanya melanggar asas doa. Seyogyanya kalau kita ingin mendapatkan mobil baru, kita berdoa agar dibukakan pintu rezeki. Kita berdoa agar dijauhkan dari kepailitan hidup. Kita berdoa diberi kemudahan dalam menjalani hidup ini. Doa yang demikianlah yang membawa harapan. Bukankah Tuhan telah berfirman, "*Mohonlah kepada-Ku niscaya Aku mengabulkanmu.*"

Saya menyaksikan sendiri pemberantasan penyakit dengan cara pembacaan doa dengan berkeliling kampung pada tahun 1963. Pada waktu itu, di kampung saya sedang terserang penyakit kolera. Setiap hari menyaksikan orang meninggal. Pagi hari merasa sakit perut, sore harinya meninggal. Orang kampung pada ketakutan. Kata mereka, kampung saya lagi terserang *pageblug* [wabah penyakit]. Oleh kiai di desa saya, diputuskan untuk melakukan keliling desa setiap hari selama seminggu. Kelilingnya di atas jam sembilan malam. Saya ikut serta. Dalam berkeliling itu ada orang yang ditunjuk memimpin barisan dan membacakan selawat Nabi. Setelah tiga hari, turun drastis orang yang meninggal dan akhirnya tak ada lagi yang meninggal akibat serangan kolera tersebut. Luar biasa! Dokter Puskesmas belum ada pada waktu itu.

Hama dan penyakit tidak mau menyerang. Dalam kidung dikatakan bahwa hama dan penyakit memandang pelafalnya dengan belas kasih. Ini disebabkan pembaca doa itu tidak memusuhi, dan tidak berniat menghancurkan hama dan penyakit. Mereka itu adalah makhluk hidup yang membutuhkan makan dan minum seperti manusia. Ia disebut hama atau penyakit karena makan dan minum tanaman yang dimiliki petani. Seandainya serangga, ketam, tikus, dan lain-lainnya itu tidak menyerang tanaman yang dimiliki manusia, maka mereka tak akan disebut hama atau penyakit.

Seperti telah dijelaskan di atas, bahwa daya sakti dari pelafalan kidung ini dapat menyebabkan senjata atau peluru tak menembus pengamal doa. Senjata atau peluru tak akan mengena perapalnya. Senjata atau peluru itu dinyatakan sebagai kapuk yang jatuh pada besi. Bayangkan, kapuk jatuh pada besi. Keadaan senjata itu seperti kapuk atau kapas. Ini hanyalah perumpamaan. Sebenarnya padatan senjata atau peluru itu tidak berubah. Kalau mengena pada orang biasa, ya pasti rusak atau tembus dagingnya. Namun, pengamal doa telah membuat molekul-molekul dagingnya terstruktur lebih padat dan lebih keras sehingga senjata atau peluru tak mengena alias luput.

Doa memiliki kesakralan atau kesucian. Karena itu tak layak untuk dipamerkan dan kita juga tidak perlu coba-coba. Misalnya, kita meminta kepada seseorang untuk menusuk badan kita, setelah pengamalan doa. Tidak perlu demikian. Doa "Rumeksa ing Wengi" bukanlah praktik sihir. Juga bukan bagian dari mantra negatif. Kidung ini memang betul-betul doa yang harus diamalkan sepatutnya.

Doa ini penting bagi para prajurit. Selain telah dibekali ketrampilan dalam berolahraga, ketrampilan berperang atau

olah yuda, dan mendapatkan pembinaan mental maka sepatutnya mereka juga dibekali dengan pengamalan doa. Seperti yang diutarakan dalam bab dua, sebaiknya pengamalan doa ini didahului dengan tirakat puasa mutih selama empat puluh hari. *Puasa mutih dan nawa,* yaitu hanya makan makanan pokok yang tidak ada rasanya atau tawar, juga minumnya pun air tawar.

Melakukan *mutih* dan *nawa* selama empat puluh hari, dan bangun waktu subuh sambil membaca kidung yang disertai sabar dan syukur, merupakan landasan bagi tercapainya kehendak dan timbulnya daya dari Allah. Mutih dan nawa ini sebaiknya dilakukan ketika dalam keadaan senggang. Justru ketika tidak dalam kesulitan hidup. Dalam bahasa hadis, memanfaatkan kesempatan sebelum datangnya kesempitan. Inilah yang disebut laku *tirakat* dalam khazanah Islam Jawa. Tirakat sendiri berasal dari kata *thariqah,* tarekat.

Adanya laku tirakat sebagai pendahuluan itu penting sehingga pada saat ada kejadian atau dibutuhkan, tinggal melafalkan doanya. Begitu seorang prajurit mendapat tugas untuk berperang, tinggal membacakan doa pada tiga suap makanan pokok. Ketika hendak mencegah serangan hama, tinggal puasa sehari semalam. Tidak perlu lagi puasa mutih selama 40 hari. Karena dalam sehari semalam hama bisa merusak pertanaman. Jadi, ketika keadaan senggang petani harus berpuasa mutih.

Kidung ini juga dimaksudkan untuk membebaskan diri dari jeratan hutang. Caranya, kidung ini dibaca di tengah malam. Dibaca sebelas kali. Syaratnya sama, yaitu mutih dan nawa selama 40 hari. Bangun di pagi hari ketika waktu subuh tiba. Hidup dipenuhi dengan kesabaran, keuletan. Pantang menyerah! Di dalam hati selalu ditanamkan rasa

syukur. Rasa berterima kasih kepada Tuhan Yang Maha Pengasih. Insya Allah himpitan hutang itu akan hilang.

Di dalam hadis ada doa untuk membebaskan diri dari hutang. Doa ini biasa dibaca pada pagi dan petang sebanyak tiga kali. Kisahnya:

> Ketika Rasul Allah masuk masjid di luar waktu-waktu salat fardu, beliau dihampiri seorang sahabat Anshar bernama Abu Umamah.
>
> Sahabat ini mengeluh kepada Nabi saw: "Kesusahan dan hutang-hutangku membelit diriku, wahai Rasul Allah."
>
> Rasul Allah bersabda: "Maukah aku ajarkan sebuah doa kepadamu, yang apabila engkau mengucapkannya, Allah menyingkirkan kesusahanmu dan membayar hutang-hutangmu."
>
> Abu Umamah menjawab: "Ya, wahai Rasul Allah".

Kalimat-kalimat doanya sebagai berikut:

"Allâhumma innî a'ûdzu bika min al-hamm wa al-ḫazan wa a'ûdzu bika min al-'ajz wa al-kasal wa a'ûdzu bika min al-jubn wa al-bukhl wa a'ûdzu bika min ghalabat al-dayn wa qahr al-rijâl."

> "Ya Allah, saya berlindung kepada Engkau dari kesusahan dan kesedihan, saya berlindung kepada Engkau dari kelemahan dan kemalasan, saya berlindung kepada Engkau dari kepengecutan dan kekikiran, dan saya berlindung kepada Engkau dari himpitan hutang dan paksaan orang."

Saya tak ingin membandingkan dua mantra doa di atas. Sebagaimana yang telah saya sampaikan bahwa kata-kata semata tak ada kekuatannya. Daya dan kekuatan itu hanyalah milik Allah semata. Doa diajarkan kepada kita sebagai psiko-

terapi. Pil atau obat tak akan manjur bila tidak disertai keyakinan positif dari orang yang menelan pil itu. Kita mungkin pernah mendengar apa yang dinamakan pil *"placebo"* [plasebo]. Obat plasebo diberikan kepada pasien dengan alasan psikologi. Plasebo tidak mengandung efek fisiologi. Tak ada bahan aktif di dalamnya. Kerja bagian-bagian tubuh tidak dipengaruhi oleh pil plasebo. Karena pil plasebo kemungkinan besar dibuat dari tepung tapioka atau beras semata-mata.

Namun, nyatanya ada orang yang sembuh dari penyakitnya gara-gara si pasien yakin bahwa obat yang diberikan oleh dokter itu obat manjur. Jadi, yang pertama-tama memengaruhi kemanjuran obat adalah keyakinan si pasien. Nah, doa merupakan terapi kejiwaan. Penyembuhan melalui efek kejiwaan!

Dengan doa "pembebasan hutang" diharapkan terbentuknya ketenangan batin. Segala macam kesedihan dan kekalutan pikiran lenyap sehingga orang yang mengamalkan doa itu menjadi tenang hidupnya. Ia bisa bekerja dengan tenang pula. Jalan hidup terasa lapang. Pintu rezeki terbuka lebar. Akhirnya dia mampu membayar hutang-hutangnya. Begitulah prosesnya!

Rasul mengajarkan doa pembebas hutang itu secara sederhana, tetapi bahasa Arab. Bagi orang Jawa tidak mudah mengucapkannya dan memahami maknanya. Lalu, Sunan Kalijaga menyusun doa "Rumeksa ing Wengi" dalam bahasa Jawa. Bentuk kalimat dan gaya bahasa kidung disampaikan sesuai dengan alam pikiran Jawa maka menghunjam dalam sekali di dalam hati pembacanya. Timbullah efek yang luar biasa! Yang tidak dapat melafalkan kalimat Jawa tidak menjadi masalah. Yang penting, adanya keyakinan yang dalam, serta mengerti maksud dan tujuan doa yang dirapalkannya.

Penyatuan Daya

Kidung "Rumeksa ing Wengi" juga dimaksudkan untuk memperoleh keselamatan lahir dan batin dalam hidup ini. Termasuk untuk mendapatkan keturunan yang sentosa hidupnya, serta luhur budinya. Marilah kita perhatikan tiga bait berikutnya.

Pagupakaning warak sakalir
nadyan arca myang segara asat
temahan rahayu kabeh
apan sarira ayu
ingideran kang widadari
rineksa malaekat
lan sagung pra rasul
pinayungan ing Hyang Suksma
ati Adam utekku baginda Esis
pangucapku ya Musa//

Napasku nabi Ngisa linuwih
nabi Yakup pamiyarsaningwang
Dawud suwaraku mangké
nabi Brahim nyawaku
nabi Slèman kasektèn mami
nabi Yusup rupèng wang
Édris ing rambutku
bagindha Ngali kuliting wang
Abubakar getih daging Ngumar
singgih
balung bagindha Ngusman//

Sungsumingsun Patimah linuwih
Siti Aminah bayuning angga

Ayup ing ususku mangké
nabi Nuh ing jejantung
nabi Yunus ing otot mami
nétraku ya Muhamad
pamuluku Rasul
pinayungan Adam Kawa
sampun pepak sakathahé para nabi
dadya sarira tunggal//

"Kandangnya semua badak. Meski batu dan laut mengering. Pada akhirnya semua selamat. Sebab, badannya selamat, dikelilingi oleh bidadari, yang dijaga oleh malaikat, dan semua rasul, dalam lindungan Tuhan. Hatiku Adam dan otakku Nabi Sis. Ucapanku ialah Nabi Musa."

"Napasku Nabi Isa yang amat mulia. Nabi Ya'kub pendengaranku. Nanti Nabi Daud menjadi suaraku. Nabi Ibrahim sebagai nyawaku. Nabi Sulaiman menjadi kesaktianku. Nabi Yusuf menjadi rupaku. Nabi Idris pada rambutku. Ali sebagai kulitku. Abu Bakar darahku, dan Umar dagingku. Sedangkan Usman sebagai tulangku."

"Sumsumku adalah Fatimah yang amat mulia. Siti Aminah sebagai kekuatan badanku. Nanti Nabi Ayub ada di dalam ususku. Nabi Nuh di dalam jantungku. Nabi Yunus di dalam ototku. Mataku ialah Nabi Muhammad. Air mukaku rasul, dalam lindungan Adam dan Hawa. Maka, lengkaplah semua rasul, yang menjadi satu badan."

Disebutkan bahwa kayu ajaib, tanah angker, liang landak, gua orang, tanah miring, sarang merak, dan kandang semua

badak, batu dan laut menjadi kering; akan menemukan keselamatan semuanya. Badan menjadi selamat karena dikelilingi oleh para bidadari, malaikat, para rasul yang berada di dalam naungan Allah, Tuhan Yang Maha Melindungi.

Kalimat pada akhir bait kedua dan awal bait ketiga sebenarnya merupakan simbol bagi kehidupan ini. *Hayyu* dalam bahasa Arab dibaca dengan lidah Jawa menjadi "kayu", yang artinya hidup. Benih hidup disebut sebagai pohon ajaib, sedangkan tanah sebagai tempat tumbuhnya benih dinamakan tanah angker alias tanah keramat. Karena tanah itu hanya layak ditanami bila dalam keadaan suci dan halal.

Liang landak, gua orang, tanah miring, sarang merak, dan kandang semua badak, merupakan simbol organ perempuan bagi tempat berseminya janin. Ya, itu semua merupakan lambang bagi tempat pertumbuhan janin, baik perempuan [merak] maupun lelaki [badak]. Keringnya batu dan lautan merupakan wujud dari sperma dan sel telur. Semuanya selamat, karena adanya daya dari para bidadari, malaikat dan rasul, yang senantiasa ada di dalam lindungan Tuhan.

Keselamatan itu terwujud bukan hanya sekadar bebas dari gangguan dan petaka, melainkan juga merupakan wujud manunggalnya daya para nabi dan sahabat dalam badan manusia yang menghadirkan kidung tersebut. Adam sebagai manusia pertama dalam kepercayaan Islam, dayanya dihadirkan sebagai hati. Mengapa? Karena hati merupakan tempatnya rasa. Letak hidup ada di dalam rasa. Letak ingsun ada di dalam rasa. *"Manusia itu rasa-KU, sedangkan AKU adalah rasanya"*. Begitulah bunyi salah satu hadis qudsi. Adam adalah khalifah pertama. Sumber budi manusia juga hati. Oleh karena itu, hati manusia juga merupakan tahta bagi Yang Maha Agung.

Dalam perbendaharaan Islam Jawa ada seorang nabi yang tidak banyak dikenal dalam dunia Islam umumnya. Yaitu, Nabi Sis. Dia diyakini sebagai anak Nabi Adam, yaitu anak nomor enam.[6] Kata "sis" berasal dari "sit" yang artinya enam. Karena itu, Nabi Sis juga dikenal sebagai Nabi Sita. Dalam berbagai literatur disebutkan bahwa istri Nabi Adam yang disebut Siti Hawa, setiap kali melahirkan kembar dua, tetapi ketika mengandung Sis, ternyata lahir tunggal. Kemudian, setiap kali melahirkan kembar dua lagi.

Nabi Sis dikenal sebagai bapak orang-orang bijaksana. Nabi Sis adalah bapak orang-orang yang memiliki daya cipta yang kuat. Menurut kitab Paramayoga karya Ranggawarsita, para dewa merupakan anak cucu dari Nabi Sis. Dan, hasil cipta hening dari para dewa itu berwujud kesurgaan, suatu tempat surgawi yang ada di alam metafisik, yang disebut *Swargaloka*.

Alam cipta itu memang alamnya otak. Jangan keliru *lho*, otak bukan pikiran. Otak bukan akal. Otak hanyalah "*hard-ware*", perangkat keras dari pikiran. Dengan adanya otak itulah manusia bisa berpikir. Bisa mencipta. Bisa menghasilkan kekuatan pikiran. Jadi, wajarlah jika dalam kidung itu Nabi Sis, atau *Baginda Esis*, dinyatakan sebagai otak bagi manusia yang mengamalkan kidung tersebut.

Kemudian, Nabi Musa dinyatakan sebagai pengucapan dalam kidung. Dia diyakini sebagai seorang Nabi yang bercakap-cakap secara langsung dengan Allah. Nabi yang ucapannya dipercaya penuh oleh kaumnya sehingga mampu melepaskan Bani Israel dari kekuasaan Fir'aun. Oleh karena itu, dalam kidung rineksa ing wengi ini, daya Nabi Musa diyakini sebagai ucapan pembaca kidung. Yaitu, ucapan yang mengandung daya dan kekuatan luar biasa.

Maksud dari penempatan Nabi Musa sebagai pengucapan adalah pengharapan terhadap yang dirapalkan. Ketika sang pembaca doa menyebut semua penyakit, hama, dan petaka tidak mengena maka apa yang diucapkan itu benar-benar menjadi kenyataan. Dalam agama hal demikian ini disebut *wasilah*, perantaraan. Jembatan yang dilalui pembaca dalam berhubungan dengan Tuhan. Dalam kidung ini termuat dengan tegas bahwa semua nabi itu merupakan nabinya orang Islam. Karena itu, tidak ada pembedaan atau pilih kasih terhadap para nabi.

Penempatan Nabi Musa dalam doa menunjukkan bahwa Islam yang diajarkan di Jawa merupakan pandangan Islam yang universal. Biasanya nabi-nabi lain dalam Islam hanya disebut-sebut saja sebagai nabi dan rasul Allah. Biasanya cuma dikenal secara historis, atau kisah-kisahnya saja. Akan tetapi, Sunan Kalijaga menempatkannya sebagai nabi yang dijadikan wasilah dalam hidup ini.

Nah, untuk mengetahui makna yang dikandung pada dua bait terakhir, silakan Anda menyimak bab berikutnya, yaitu bab empat.[]

4

WASILAH

BAB EMPAT INI membahas dua bait terakhir dari kidung "Rumeksa ing Wengi". Hal ini dimaksudkan untuk memudahkan para pembaca memahami makna yang terkandung di dalam kidung tersebut. Sengaja kedua bait ini dijelaskan tersendiri karena yang menjadi muatan kidungnya adalah pemusatan titik perhatian kepada daya-daya para nabi dan sahabat Nabi Muhammad saw.

Yang akan dibicarakan dalam bab ini adalah *Olah Napas*. Mengapa? Karena pernapasan merupakan inti kehidupan manusia. Dengan bisa mengendalikan pernapasan secara teratur, akan diperoleh manfaat lahir dan batin dalam kehidupan ini. Selanjutnya, bab ini menjelaskan masalah wasilah dengan penyatuan daya para nabi dan sahabat Nabi sehingga kita bisa me-

mahami manfaat untuk mengimani para nabi dan rasul yang selama ini juga diimani sebagai para nabi dan rasul Allah.

OLAH NAPAS

Daya Nabi Isa dinyatakan sebagai napas. Nah, tentu ada alasan tersendiri mengapa daya dari Nabi Isa diyakini dan dirapalkan sebagai napas bagi sang pembaca kidung "Rumeksa ing Wengi". Nabi Isa merupakan satu-satunya nabi yang dilahirkan tanpa seorang ayah. Yang dalam bahasa biologi dikenal sebagai *parthenogenesis,* sel telur menjadi seorang janin tanpa pembuahan dari seorang ayah. Kehadirannya di dunia ini didukung oleh Roh Kudus. Dia hidup dan sekaligus kekuatan "Jibril" yang ada di dalam dirinya selalu aktif. Dalam bahasa kidung Sunan, daya Nabi Isa ini dibangkitkan sebagai napasnya orang yang membaca kidung. Lalu, apa hubungannya Nabi Isa dan napas? Mengapa Nabi Isa harus diyakini sebagai napas?

Nabi Isa dalam khazanah Islam diyakini sebagai seorang nabi yang mampu menghidupkan kembali beberapa orang yang telah mati. Itu terjadi karena Nabi Isa diperkuat dengan Roh Kudus, atau Jibril. Dan, dalam pandangan Jawa setiap orang sebenarnya didampingi Jibril.[1] Dalam pandangan Islam Jawa Jibril bukanlah malaikat yang semata-mata ada di luar dan terpisah dari manusia, melainkan ia merupakan saudara bagi manusia itu sendiri. Namun, tidak setiap orang dapat menghubungi Jibril tersebut. Sebagaimana setiap orang dikaruniai akal oleh Tuhan, tetapi tidak setiap orang dapat menggunakan akalnya.

Daya Nabi Isa a.s. dihadirkan sebagai kekuatan napas. Karena napas berfungsi sebagai tali tubuh. Tali untuk hidupnya badan jasmani. Jika napas berhenti total berarti matilah

badan jasmani. Berhenti total artinya berhenti yang tidak memungkinkan bergerak kembali. Kekuatan napas memengaruhi daya dan kekuatan jasmani. Karena itu, banyak perguruan olahraga mengajarkan senam pernapasan. Bahkan hampir semua ajaran *meditasi* mengajarkan pernapasan sebagai titik pusat perhatian. Dan, nyatanya semakin kita mampu menguasai napas kita maka kita merasakan ketenangan hidup. Kita mampu mengendalikan emosi kita dengan kelembutan. Penyakit pun tidak mudah hinggap di tubuh kita.

Dalam ajaran Islam Jawa ada empat macam napas. Yaitu: *nafas, tanafas, anfas, dan nufus.* Dalam bahasa Jawa diucapkan "napas, tanapas, anpas, nupus". Perinciannya sebagai berikut.

Napas merupakan tali tubuh. Juga dipahami sebagai titian tubuh. Letaknya ada di dalam hati *suweda*. Hati yang menjembatani pikiran yang suci. Perwujudannya adalah udara yang keluar badan. Kalau dalam bahasa biologi, napas yang ada di dalam hati suweda ini menjadi udara yang mengandung zat asam arang. Udara yang mengandung CO_2. Udara ini secara normal keluar dari tubuh dengan sendirinya. Dengan keluarnya zat asam arang ini dari tubuh maka pikiran menjadi jernih.

Tanapas merupakan tali hati. Napas yang mengikat hati *siri*. Atau, rasa hati. Sumber dari perasaan hati yang jernih. Letak dari napas jenis ini ada di daerah pusar. Perwujudan dari tanapas adalah udara segar yang masuk ke dalam tubuh. Jadi, menarik napas dalam-dalam ketika berolahraga bertujuan untuk memasukkan udara bersih atau O_2. Udara ini dibutuhkan untuk melakukan pembakaran di dalam tubuh kita sehingga daya dan tenaga baru dihasilkan.

Anpas merupakan tali roh. Tali yang mengikat roh dengan badan jasmani. Letak anpas ada di jantung. Perwujudannya

Energi metafisik yang positif disebut daya dan kekuatan Ilahi. Sedangkan energi metafisik yang negatif disebut sebagai kekuatan setan. Kedua macam energi itu dapat dieksplorasi. Hasil eksplorasi yang positif adalah *tolak bala* atau preventif. Pencegahan terhadap penyakit dan petaka. Juga bersifat penyembuhan. Sedangkan yang negatif sifatnya penghancuran. Pemusnahan. Jika eksplorasi yang positif untuk pembangunan, maka yang negatif untuk perusakan. Untuk kezaliman.

sebagai udara yang ada di dalam tubuh. Apabila dipraktikkan secara urut, pertama kali napas dihembuskan keluar dulu. Agar semua zat kotoran yang berupa udara menyingkir dari dalam tubuh. Lalu, tarik napas dalam-dalam dan ditahan sejenak di dalam. Baru kemudian dilepas perlahan-lahan. Nah, udara yang ada di dalam ketika ditahan itu merupakan perwujudan dari *anpas*.

Nupus merupakan tali rahsa, atau tali rasa. Letaknya ada di tengah-tengah jantung. Yaitu, di dalam bagian jantung yang berwarna putih. Yang beraura putih. Fungsinya sebagai jembatan jantung yang menghubungkan rasa dengan atma. Perwujudannya adalah udara yang bergerak dari kiri ke kanan, meliputi segenap tubuh jasmani dan rohani. Dalam bahasa biologi, darah yang kaya oksigen [yang berasal dari udara bersih paru-paru] keluar dari *ventrikel* kiri jantung melalui pembuluh aorta dan beredar ke seluruh bagian tubuh. Pengetahuan napas, tanapas, anpas, dan nupus ini berasal dari Sunan Kalijaga sendiri.

Dari sudut pandang zaman sekarang, pengetahuan Sunan Kalijaga ini luar biasa. Mengapa saya katakan demikian? Karena pada waktu itu di Jawa belum ada pelajaran biologi. Bahkan di dunia Barat. Namun, aliran udara di dalam tubuh untuk hidupnya manusia diketahui dengan tepat. Tak ada praktik bedah ala kedokteran, tetapi diketahui Sunan dengan benar. Inilah yang disebut *ngelmu*!

Agar napas menghasilkan daya dan kekuatan yang luar biasa, maka pernapasan harus dilatih, baik melalui olahraga pernapasan *semedi* maupun *manekung*. Olahraga pernapasan, ya betul-betul olahraga. Mengolah raga kita agar tetap sehat, dan selanjutnya untuk membangkitkan pikiran dan hati yang

sehat. Meskipun kita tahu ada orang yang jiwanya sehat dengan jasmani yang tidak sehat atau cacat, secara umum badan yang sehat itu lahan yang baik bagi kehidupan batin yang sehat.

Semedi atau manekung merupakan salah satu cara untuk menghasilkan ketenangan batin, ketenangan hati. Dalam agama Islam semedi dapat disamakan dengan zikir. Untuk zikir, tidak dibatasi dengan cara tertentu. Berbagai budaya di dunia ini mempunyai cara zikir atau meditasinya sendiri-sendiri. Dan, Islam pun tidak mengajarkan cara tertentu untuk berzikir, meski banyak ayat yang menekankan pentingnya berzikir.

Mengapa meditasi yang amat penting bagi kehidupan itu tidak diberikan tuntunan tata caranya dalam agama Islam? Bukankah salat yang menjadi tiang agama itu sasarannya untuk berzikir? Dengan tegas dinyatakan dalam Surat Thâhâ [20]: 14, bahwa salat harus didirikan untuk berzikir kepada Allah. Bahkan salat sendiri tidak diatur tata caranya dalam Alquran. Ini tentu mengandung rahasia yang dalam. Dan, ini merupakan pekerjaan bagi ulama.

Banyak ulama tarekat yang telah menyusun tata cara berzikir atau bermeditasi. Tentu semua cara-cara itu dipengaruhi oleh tata cara yang ada pada budaya meditasi yang lebih tua, misalnya dari India atau Cina. Tak terkecuali yang ada di Nusantara. Memang tidak seratus persen diserap karena adanya perbedaan postur tubuh manusianya. Tata cara itu diadaptasikan atau disesuaikan dengan kondisi alam dan postur tubuh manusia Nusantara. Nah, tata-cara meditasi atau manekung ini akan disampaikan di bagian akhir bab ini.

Sunan Kalijaga. Alias Raden Syahid. Seorang putra tumenggung. Tetapi, alih-alih mewarisi kekuasaan dari ayahnya, dia justru memilih menjadi pegiat spiritual Islam di Tanah Jawa. Oleh Dewan Wali Sanga, dia kemudian diangkat sebagai salah satu anggotanya untuk menggantikan Syekh Subakir yang kembali ke Persia. Namanya akrab di telinga Islam Jawa. Dan, nyatanya dialah satu-satunya wali yang bisa diterima oleh berbagai pihak, baik oleh *mutihan* maupun abangan, santri maupun awam.

Buku ini bukan cerita tentang kisah hidup Sunan. Buku ini menyorot aspek lain dari tokoh ini yang tak banyak diketahui orang, yaitu ajaran dan kearifannya. Anda akan tahu bahwa banyak praktik-praktik agama Islam di Nusantara, khususnya di Jawa, berasal dari Sunan Kalijaga.

Rumeksa ing Wengi. Sebuah doa susunan Sunan dalam bahasa Jawa yang masih diamalkan oleh orang-orang Islam di Nusantara. Khasiatnya adalah untuk menolak bala, menyingkirkan penyakit, mengusir hama dan penyakit tanaman. Juga, membebaskan diri dari jeratan hutang, bahkan melindungi diri dalam pertempuran.

Gerebeg Mulud dan *Sekaten.* Dua institusi spiritual yang dimanfaatkan Sunan untuk melakukan dakwah dengan pendekatan budaya.

Sedulur papat kalima pancer. Saudara empat yang pusatnya adalah Diri manusia. Itulah ajaran makrifat Islam. Keimanan tidak dipandang sebagai kepercayaan belaka, tapi sistem perilaku untuk membangkitkan Sang Pribadi. Agar dapat kembali dengan sempurna ke Hadirat-Nya.

Membaca buku ini, kita diajak berkelana ke alam mistik dan makrifat Sunan Kalijaga. Di samping perkara-perkara di atas, ada lagi soal wasilah, selamatan, reinkarnasi, dan ihwal-ihwal lain yang tak kalah kontroversinya. Yang mengasyikkan, Achmad Chodjim mendiskusikan isu-isu "berat" itu dengan bahasa yang ringan, komunikatif, sesekali bahkan seperti mengobrol.

ACHMAD CHODJIM adalah seorang sarjana agronomi dan pengasuh beberapa kelompok pengajian, tinggal di Jakarta. Dua buku lain karangannya yang telah diterbitkan Serambi adalah *Syekh Siti Jenar: Makna "Kematian"* dan *Alfatihah: Membuka Mata Batin dengan Surah Pembuka.*

ISBN 979-3335-30-0

SERAMBI
Hanya Menerbitkan Buku

GEMALA ILMU & HIKMAH
Islam